MARZO 2022 - € 1,50
GialloZafferano
la cucina nelle tue mani
SECONDI AL SUGO
a prova di
scarpetta
&
PASTE VEG
per tutti
I GUSTI
+
30
pizze, pinse
e focacce
I SEGRETI
del riso
VIAGGIO
in Lomellina
Frittata
"scomposta"
di verdure
pag. 65
Ravioli al brodo
di funghi
e topinambur
pag. 65
110
RICETTE
INEDITE
non le trovi
sul sito
Ratatouille
all'orientale
pag. 64
Per una cucina
rapida e sana
basta un
barattolo!
VASO
cottura
GRUPPO MONDADORI
Anno 6 - N 3 - Mensile - Poste Italiane S.p.A. - Spedizione in Abbonamento Postale - Aut. n° MIPA/LO - NO/193/A.P./2020 - Periodico ROC - Austria € 4,50 - Belgio € 4,50 - Germania € 6,50 - Cote D'Azur € 6,00 - Portogallo € 4,00 - Spagna € 4,00 - Stati Uniti $ 6,50 - Svizzera CHF 4,00 - Svizzera Italiana CHCT 3,80
22203
9 772532 353008
IN EDICOLA IL 17 FEBBRAIO 2022

Biologici

SCEGLI IL GUSTO!

Scopri **Zer%**: bontà per tutti, senza privazioni. La storica gamma di prodotti biologici **senza glutine**, **lattosio** o **lievito** di Fior di Loto si amplia con grandi novità. Le garanzie e la qualità di sempre, da oggi con una **nuova veste grafica**.

www.fiordiloto.it

Seguici su

Manuel

Simona

Aurora

Giovanni

benvenuti in **cucina**

Marzo bussa alle porte e invita tutti a sedersi intorno a una tavola imbandita di pizze, pinse e focacce. Un vero e proprio trionfo di goduria culinaria che trova pronte orde di affamati e, chissà come mai, nessun inappetente... Lo sappiamo bene noi, che le 30 preparazioni che vi proponiamo (pag. 14) le abbiamo "dovute" provare e riprovare, assaggiare e ri-assaggiare, gustare e degustare come fosse un evento irripetibile. Perché la pizza si sa: è dalla notte dei tempi, nelle sue versioni tradizionali o più fantasiose, che soddisfa il gusto e le voglie di tutti. Genere, età, preferenze, tutto viene azzerato dinanzi al profumo inebriante di questa ghiottoneria. Restando in tema di carboidrati, passiamo poi a 8 idee di pasta con le verdure (pag. 66). Temi il monocolore e l'idea ti mette di cattivo umore? Non preoccuparti, abbiamo cucinato con zucca, taccole, radicchio tardivo, cavoli gialli, viola e verde smeraldo, ottenendo un risultato multicolor e di grande gusto e sapore. E in un numero all'insegna della leccornie, avremmo mai potuto escludere la regina del gusto: sua Maestà, "La Scarpetta"? Ovviamente no perché, per dirla alla Sofia Loren, "... con il ragù un po' di scostumatezza ci vuole. Si deve pulire il piatto...". Un'arte tutta italiana, che risale proprio alla tradizione partenopea, anche se c'è chi la crede un'usanza mutuata dalla Siria dove il pane veniva lavorato con i piedi e assumeva quindi la forma di una scarpa. Provenienza a parte, ti consigliamo di cimentarti nella preparazione delle nostre ricette (pag. 52)... avrai quantomeno la scusa per affondare il pane in saporitissimi condimenti, anche per 8 volte di fila. Buon appetito a tutti!

Simona Stoppa, direttore

STELLE e padelle

Amici dei Pesci, avere i Pianeti dominanti del proprio segno insieme è un'esperienza unica e a voi non capitava dal 1856. Cosa significa in senso pratico, nella vita reale? Avere tantissime **opportunità** a disposizione che vi sfidano a coglierle al meglio. Quindi cosa aspettate? Impiegate e valorizzate al meglio la vostra **immaginazione** e **creatività** e fidatevi del vostro istinto. Non esagerate però con i piaceri della tavola, a meno che non facciate molto sport, anche all'aria aperta. Vi metterà di buon umore e vi regalerà una buona dose di allegria, già procurata da ottime relazioni e successi nel lavoro. ***S.S.***

PESCI
dal 20 febbraio al 20 marzo

Giove e Nettuno nel vostro segno: **un'esperienza irripetibile!**

sommario

marzo

68 Fiori con topinambur, taccole e radicchio rosso

I NUMERI del mese

le nostre cucine hanno lavorato...

10 kg
DI PESCE E MOLLUSCHI
tra baccalà, branzino, triglie, gamberi e cozze

15 kg
di pasta per
LA PIZZA
e per pinse e focacce

E ANCORA 4 CHILI DI CARNE TRA VITELLO, POLLO E CONIGLIO

Foto di copertina di Tomas Rojas

36 Cheesecake al limone e tè matcha

20 Pinsa con ratatouille, olive e fiori di zucca

la scuola di giallo

indice delle RICETTE

Antipasti, pani, pizze e focacce

Primi

Secondi

Contorni, verdure e salse

Dolci

DI DANIELA TAGLIAFERRI

giallozafferano.it

Una ricetta scelta per voi dalla redazione web di Giallozafferano. Tanti spunti su come renderla speciale in altre forme e versioni!

torta mimosa

8 MARZO

La versione classica

La torta mimosa traduce in dolcezza il simbolo per eccellenza della festa della donna. Piccole gemme di pan di Spagna ricordano gli omonimi fiori dorati e dall'intenso profumo, una crema diplomatica, candida e vellutata, arricchisce di gusto ogni strato rievocando sapori senza tempo che non temono le mode. Il risultato è un dessert accattivante e scenografico dalla bontà intramontabile.
https://ricette.giallozafferano.it/Torta-mimosa-classica.html

scopri le varianti

PIACE A TUTTI

Al cioccolato

Abbiamo vestito la torta mimosa con il più goloso degli abiti!
https://ricette.giallozafferano.it/Torta-mimosa-al-cioccolato.html

PICCOLA PASTICCERIA

Versione cupcake

Tortine dal cuore goloso per la versione "mini" del classico dolce.
https://ricette.giallozafferano.it/Cupcake-mimosa.html

GUSTO AVVOLGENTE

Cambia la forma non il gusto

Lasciati tentare da questo vortice di bontà che rivisita con eleganza la torta mimosa tradizionale.
https://ricette.giallozafferano.it/Rotolo-mimosa.html

il consiglio della redazione

FAI COSÌ

Con gli strumenti giusti il lievito non serve

Per ottenere un pan di Spagna perfetto il segreto è montare con cura e a lungo le uova fino a renderle chiare e spumose, così incorporeranno aria e il tuo pan di Spagna diventerà alto e soffice! La planetaria è lo strumento ideale, ma se non è disponibile, puoi usare anche le fruste elettriche. In ogni caso il risultato ti stupirà!

A VOLTE PER STAPPARE UNA SERATA SERVE UN VERO COLPO DI GENIO.

ARMANDO TESTA

Non disturbate il genio della lampada: per realizzare i vostri desideri basta Tescoma, dove tutto è già realtà! Calici, decanter, salvagoccia sono personaggi di una fiaba da iniziare con un vero colpo di genio: il cavatappi a leva che, con la sua spirale, estrae ogni tappo in un solo attimo. Ideale per ogni tipo di bottiglia e perfetto per la vostra serata, perché non esiste miglior lieto fine di un brindisi da fare in due. (E per altri desideri: tescoma.it)

DI BARBARA RONCAROLO

è tempo DI...

arriva la primavera e la tavola comincia a colorarsi e profumarsi dei frutti e delle verdure della nuova stagione

SCORZONERA

Appartiene alla famiglia delle Asteraceae, la stessa di carciofi e topinambur. Tra le numerose varietà, la più conosciuta è la scorzonera Horticola, anche nota come "asparago d'inverno". Dal sapore leggermente amarognolo ma piacevole, rappresenta un alimento ipocalorico ma è in grado di apportare molte sostanze nutrizionali.

Origini Originaria dell'Europa Centrale e Orientale la scorzonera era considerata in epoca medioevale un efficace antidoto contro il morso dei serpenti.

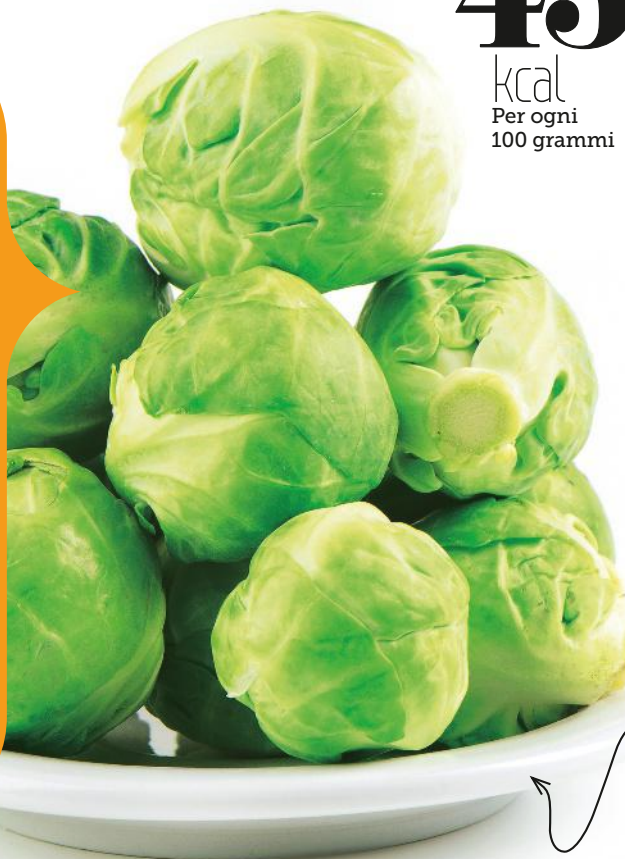
Caratteristiche La pianta si compone di larghe foglie verdi e fiori gialli, che somigliano alle margherite. La parte commestibile della pianta sono però le sue radici, simili a una carota, ma di colore scuro: sono ricoperte infatti da una scorza nerastra: sotto questo strato superficiale si nasconde la sua polpa, bianca e delicata.

LE SEPPIE

La seppia è un mollusco cefalopode dal corpo schiacciato e ovale dal quale sporge la testa con i suoi dieci tentacoli. Vive sui fondali costieri sabbiosi e sulle praterie di posidonia. In Adriatico esistono due popolazioni di seppie, una che si riproduce in primavera, l'altra in autunno. Possiede una conchiglia interna, chiamata "osso di seppia" e una sacca piena di inchiostro che espelle nelle situazioni di pericolo, molto apprezzato in cucina per preparare il classico risotto al nero di seppia. Possono essere acquistate al naturale oppure spellate e private degli organi interni come seppie bianche. Alla piastra o in padella vanno cotte per pochi minuti così da mantenere la loro morbidezza. Ripiene, in umido o al forno, i tempi di cottura saranno di circa 30 minuti con fiamma bassa.

cavoletti DI Bruxelles

Parenti stretti dei comuni cavoli, sono stati ottenuti tramite l'utilizzo di tecniche botaniche. Per ottenere cavolini di Bruxelles uniformi, la punta del gambo viene tagliata appena questi cominciano a svilupparsi. Coltivati a partire dal XIII secolo, la zona d'origine delle prime coltivazioni era situata nelle vicinanze della città belga di Bruxelles, da cui il nome. Quando si acquistano, è bene controllare che non abbiano foglie ingiallite e che siano tutti più o meno della stessa grandezza, in modo che possano cuocere uniformemente.

43 kcal
Per ogni 100 grammi

Aiutano la concentrazione

Sono ricchi di vitamine A, C, K e del gruppo B, oltre che di ferro, fosforo, calcio e antiossidanti. Questi cavoli in miniatura sono considerati dei veri e propri stimolanti dell'attività cerebrale e della concentrazione: pare che questa proprietà derivi dalla combinazione tra tiamina e acido folico, di cui sono piuttosto ricchi.

agretti, asparagi, taccole, cicoria, mandarini, pompelmi
clementine, limoni, porri, scarola

idee dai SOCIAL

Giovani chef che spopolano sui social dove si muovono con la stessa naturalezza che sfoggiano in cucina. Noi li abbiamo scoperti, ora tocca a te: prova a rifare le loro **ricette**

Cooker Girl

UNA CUCINA rosso fuoco

Giovane TikToker e chef piemontese. Appassionata di cucina tradizionale con un tocco moderno. Innamorata della sua regione. Il suo segno distintivo è il grembiule rosso.

Focaccia ad alta idratazione

Preparazione **60 minuti più i tempi di maturazione (circa 13 ore)**

Cottura **40 minuti**

Dosi per **6 persone**

Per una teglia da 38x25 cm: 1400 g di farina - 320 g di acqua (fredda) - 8 g di sale fino - 15 g di olio extravergine d'oliva - 6 g di lievito di birra fresco Per la superficie: olio extravergine d'oliva - fiocchi di sale. Per spolverizzare: farina di mais

Inizia setacciando la farina per ossigenarla, aggiungi circa 280 g di acqua (l'idro è all'80%) e impasta rapidamente con le mani. Non preoccuparti se l'impasto non risulta liscio, dovrai lavorare il composto sino a che l'acqua sarà assorbita, sarà un composto grezzo e appiccicoso. Copri con pellicola e lascia riposare per un'ora a temperatura ambiente. Trascorso questo tempo il glutine si sarà sviluppato e l'impasto risulterà elastico.
Versa l'acqua rimasta in una ciotola, aggiungi il lievito fresco sbriciolato e mescola per scioglierlo. Lavora l'impasto con uno sbattitore elettrico dotato di ganci a velocità media. Unici pochissima acqua in cui avrai disciolto il lievito e continua a lavorare sino a che sarà assorbita. Procedi così versandone poca alla volta. Quando avrai terminato l'acqua e l'impasto sarà ben incordato, sala e continua a mescolare sino a che sarà ben assorbito.
In ultimo aggiungi l'olio a filo. Questa fase di inserimento degli ingredienti richiede dai 10 ai 15 minuti. Una volta terminato l'impasto, staccalo dai bordi della ciotola per raccoglierlo al centro. Copri con pellicola e lascia riposare per 10 minuti.
Durante questo tempo l'impasto si rilasserà e risulterà più liscio. Dai poi un giro di pieghe all'interno della ciotola, sollevando l'impasto e ribaltandolo in avanti, con le mani inumidite. Copri con pellicola e lascia riposare per 40 minuti. Fai ancora un ultimo giro di pieghe, copri con pellicola e lascia lievitare in frigorifero per 12 ore o a temperatura ambiente per circa 2 ore e 30. L'impasto dovrà lievitare sino a che avrà triplicato il volume. A questo punto ungi una teglia grande 38x25 cm, possibilmente scura che conduce meglio il calore, e spolverizza con la farina di mais.
Ribalta l'impasto su una spianatoia spolverizzata sempre con la farina di mais. Stendilo con la punta delle dita fino ad allungarlo, cercando di ottenere una dimensione simile alla teglia. Sollevalo e trasferiscilo sulla teglia e allargalo in modo da coprire l'intera superficie. Aggiungi sopra ancora un filo d'olio e i fiocchi di sale. Cuoci in forno ventilato preriscaldato a 200° per 35-40 minuti. Quando la focaccia è ben dorata sfornala e lasciala raffreddare sopra una gratella prima di servirla.

Gnocchi con ragù di scorfano e bottarga

Preparazione **50 minuti**
Cottura **50 minuti**
Dosi per **4 persone**

Per gli gnocchi: 1 kg di patate - 500 g di semola di grano duro rimacinata - 2 tuorli Per il ragù di scorfano: 1 kg di scorfano intero - 500 g di pomodorini ciliegino - 4 spicchi di aglio - 1 scorza di limone - 2 rametti di rosmarino - olio extravergine d'oliva - sale fino -pepe nero Per servire: bottarga di muggine

UN GIOCO DA RAGAZZI

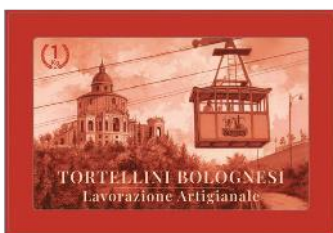
Cuoco per passione e di professione, ha conquistato TikTok con le sue ipnotiche ricette, registrate in ASMR. Spazia da piatti sfiziosi ad altri più semplici e golosi, rendendo la buona cucina un vero gioco da ragazzi.

Per prima cosa prepara il pesce: elimina le squame sotto l'acqua corrente utilizzando l'apposito attrezzo oppure un coltello, poi asciugalo bene ed evisceralo. Trasferiscilo in una teglia foderata con carta forno e condisci con olio, sale e pepe, poi aggiungi i rametti di rosmarino, gli spicchi di aglio in camicia e la scorza di limone grattugiata. Massaggia per far assorbire gli aromi. **Distribuisci i pomodorini** nella teglia e cuoci in forno statico a 150° per circa 45 minuti. Nel frattempo metti le patate non pelate in una pentola con acqua fredda, porta a bollore e lessa per 20-25 minuti, fino a quando riuscirai a infilzarle con la forchetta. Una volta cotte schiacciale con uno schiacciapatate e lasciale asciugare all'aria per 2-3 minuti. Aggiungi i tuorli e copri con la farina di semola, poi impasta con le mani fino a ottenere un composto omogeneo. Dividi l'impasto in porzioni più piccole, forma dei filoncini e tagliali a pezzetti di circa 2 cm. **Trasferisci gli gnocchetti su un canovaccio** infarinato e tieni da parte. Trascorso il tempo di cottura dello scorfano, sforna e pulisci il pesce, ricavando solo la polpa. Trasferiscilo in una ciotola e spezzettalo con le mani, controllando che non ci siano lische. Versa i pomodorini insieme all'acqua di cottura dello scorfano in una padella capiente. Intanto porta a bollore una pentola di acqua salata e cuoci gli gnocchi per qualche minuto. Quando verranno a galla scolali direttamente nella padella. Aggiungi un'abbondante grattugiata di bottarga e salta a fiamma viva per restringere il condimento. Pepa e unisci la polpa dello scorfano, a fuoco spento. Mescola bene e salta il tutto per un altro minuto. Impiatta e completa il piatto con ancora un po' di bottarga grattugiata. I tuoi gnocchi con ragù di scorfano e bottarga adesso sono pronti per essere serviti!

I Tortellini Bolognesi sono come un abbraccio

QUELLI AUTENTICI SI RICONOSCONO DALLA CHIUSURA ABBRACCIATA, CHE SI DISTINGUE DA QUELLA PINZATA INDUSTRIALE

Mai come quest'anno abbiamo compreso il valore della vicinanza e delle cose autentiche. Un modo di sentire che in Emilia è uno stile di vita da sempre, anche nei piccoli gesti. I tortellini bolognesi tradizionali, per esempio, sono prodotti con la chiusura abbracciata, diversa da quella pinzata di altri prodotti industriali. Molte famiglie li fanno in casa con maestria, altre scelgono i tortellini bolognesi Soverini, proprio con la classica chiusura ad abbraccio e nel cuore solo ingredienti di qualità, come salumi e formaggi del territorio: Prosciutto crudo senza conservanti, Mortadella, Parmigiano Reggiano, sale e noce moscata, senza conservanti aggiunti. La pasta Soverini è prodotta con presse e trafile in bronzo, una lavorazione particolare che la rende ruvida e increspata, perfetta per esaltare i tuoi piatti, come un abbraccio in una giornata di festa.

tortellinisoverini.com

pizza focaccia & PINSA

Fanno gola solo a guardarle

Tutti ne vanno pazzi, grandi e piccoli. Per una serata in compagnia, per una merenda, per far festa, ecco tante idee da riprodurre e interpretare, anche con altri ingredienti. Un divertimento senza fine

A CURA DI **MARILENA BERGAMASCHI** E **MICHELA BURKHART** FOTO DI **TOMÀS ROJAS**

1

3

2

NAPOLETANA **VERACE**

Ricetta della fame nata povera e plebea, la pizza ha varcato ogni confine ed è diventata uno dei piatti più consumati al mondo. Cibo universale perché si mangia a colazione, pranzo e cena, con qualunque compagnia e in qualunque stagione, ogni momento è buono per fare uno spuntino. Prepararla in casa poi è facile: così gli ingredienti sono più genuini e non ci sono additivi. Per completarla, puoi usare quello che più ti piace o riciclare ingredienti avanzati. Ecco allora qualche consiglio velocissimo: se vuoi una pizza sottile e croccante, riduci a metà la quantità di lievito e stendila con il mattarello. Se vuoi una pasta molto croccante, impastala con l'acqua frizzante. Se la preferisci sofficissima, impastala con il latte. A piacere, utilizza anche altre farine, tipo farro, riso, mais, grano saraceno, avena e altro ancora, sostituendo del tutto o per 2/3 la quantità di farina 00 dell'impasto.

montanarine fritte

Per fare le pizzette montanare, prepara l'impasto base per pizza. Suddividilo in 12 parti uguali, forma delle palline, poi schiacciale con le mani e friggile in una padella con abbondante olio di semi di arachidi bollente, finché saranno dorate. Scolale su carta assorbente, condiscile e passale in forno caldo a 200° per 2 minuti.

una ricetta MOLTO ANTICA

La pinsa romana è la rivisitazione di una ricetta dell'Antica Roma, rielaborata con ingredienti e tecniche contemporanee. La pinsa la riconosci a colpo d'occhio per la forma ovale. Al palato risulta morbida all'interno e croccante ai bordi, grazie al particolare mix di farine. Infine, la lunga lievitazione la rende estremamente digeribile.

1

LA FOCACCIA DI GRANO DURO

Setaccia insieme 200 g di farina 00 e 300 g di farina di grano duro. Sciogli 25 g di lievito di birra con 100 ml di acqua tiepida e 1 cucchiaino di zucchero. Aggiungi 5-6 cucchiai della miscela di farine e mescola fino a ottenere un panetto morbido. Copri con un telo e lascia lievitare per 1 ora. Impasta le farine con il panetto lievitato, 150 ml abbondanti di acqua tiepida, 2 cucchiai d'olio e 1 cucchiaino di sale. Forma una palla e falla lievitare coperta per 30 minuti. Impasta ancora, forma 2 panetti e fai lievitare per 15 minuti. Stendi gli impasti sottili con le mani in 2 teglie unte d'olio e pratica sulla superficie tante fossette regolari con le dita. Sbatti 3 cucchiai d'olio con 3 di acqua e 1 cucchiaino di sale grosso, irrora le focacce e fai lievitare per 20 minuti. Decora a piacere, cuoci in forno già caldo a 220° per 15- 20 minuti e servi.

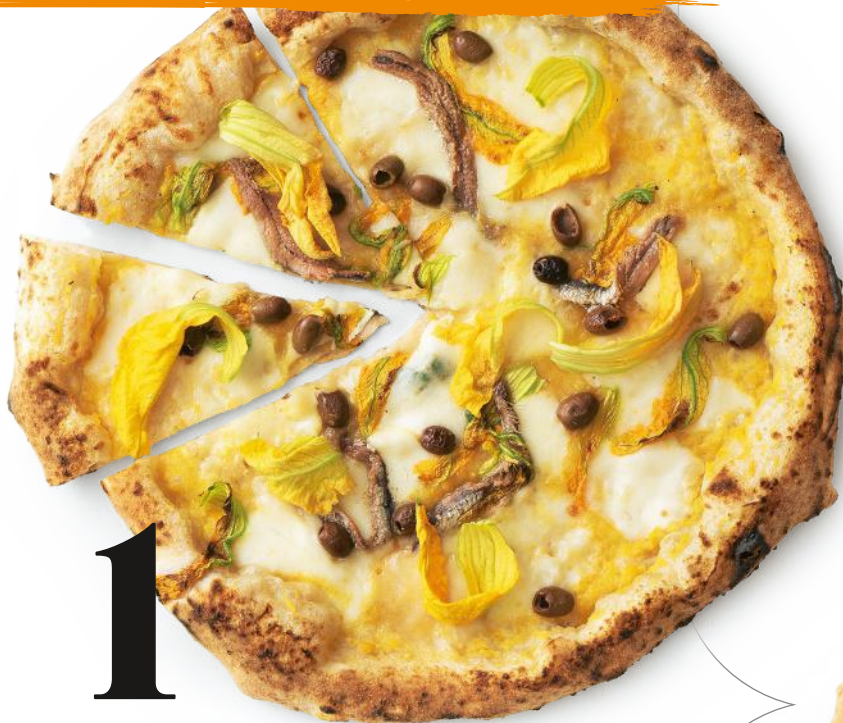
2

L'IMPASTO PER LA PINSA ROMANA

Sciogli 15 g di lievito di birra con 50 ml di acqua minerale frizzante tiepida. Incorpora 50 g di farina di forza W330 e 1 cucchiaino di malto o miele, forma un panetto, copri e fallo lievitare per 30 minuti. Versa sul piano di lavoro 350 g di farina di forza setacciata con 50 g di farina di soia e 50 g di farina di riso, forma un incavo al centro, metti il panetto lievitato e 250 ml d'acqua frizzante, spolverizza 2 g di sale sui bordi, poi inizia a impastare con energia per 10-15 minuti. Forma una palla, disponila in una ciotola unta, ungi d'olio l'impasto, incidilo a croce, copri con pellicola e metti a lievitare nel forno scaldato a 40° ma spento per almeno 2 ore. Riprendi l'impasto, lavoralo per qualche minuto, dividilo in 2 parti, poi stendile con le mani sulla placca unta d'olio in forma ovale di 5 mm di spessore. Fai riposare ancora per 30 minuti. Guarnisci le pinse secondo la ricetta scelta e cuocile in forno già caldo a 200-220° per circa 20 minuti.

3

RICETTA BASE PER LA PIZZA

Sciogli 25 g di lievito di birra in una ciotola con 50 ml di acqua minerale tiepida. Unisci 50 g di farina 0 e 1 cucchiaino di zucchero e amalgama bene. Copri con una pellicola e lascia lievitare il panetto per 30 minuti. Disponi a fontana sul piano di lavoro 250 g di farina 0, setacciata con 200 g di farina Manitoba. Metti nell'incavo il panetto lievitato e 200 ml d'acqua minerale tiepida e spolverizza sul bordo esterno un cucchiaino di sale. Lavora l'impasto con le mani per 10-15 minuti e sbattilo più volte con energia sulla spianatoia. Forma una palla, disponila in una ciotola unta con un velo di olio extravergine di oliva, pratica un taglio a croce, copri con pellicola e lascia lievitare in luogo tiepido per almeno 2 ore. Ungi 2 teglie con un filo d'olio. Riprendi la pasta lievitata, lavorala ancora e dividila in 2 parti. Disponi un pezzo di pasta al centro di ciascuna teglia e stendilo a circa 5 mm di spessore, schiacciandola e allargandola con le mani, formando un bordo rialzato all'esterno. Lascia riposare la pasta ancora per 15 minuti, poi guarnisci le pizze secondo la ricetta scelta e cuocile in forno già caldo a 200-220° per circa 20 minuti.

1

Pomodorini gialli, olive e fiori di zucca

Preparazione della farcitura **20 minuti**

Cottura **22 minuti**

Dosi per **2 persone**

1 impasto base per 2 pizze - 400 g di mozzarella fiordilatte - 500 g di pomodorini gialli - 10 alici sott'olio - 40 g di olive taggiasche denocciolate - 6 fiori di zucca - zucchero - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Prepara la base e disponila in 2 teglie come indicato nella ricetta. Tuffa i pomodori in acqua bollente per 1 minuto, spellali e schiacciali grossolanamente. Taglia 400 g di mozzarella fiordilatte a fettine sottili e falle scolare 10 minuti sopra dei fogli di carta assorbente.
Condisci i pomodori con un pizzico di sale poco zucchero e 1 cucchiaio d'olio e distribuiscili sulle basi preparate. Unisci la mozzarella, le alici e le olive, sala poco e pepa, poi cuoci le pizze in forno già caldo a 190-200° per 15-20 minuti.
Sforna le pizze, aggiungici i fiori di zucca spezzettati a striscioline, rimetti in forno e cuoci ancora per 1 minuto, poi servile ben calde.

Con latte di montagna

Una mozzarella morbida e succosa prodotta con latte fieno biologico che ragala un gusto fresco e delicato alle tue ricette (Mozzarella Latte Fieno Bio- Fior di Latte di Brimi, 100 g).

2

Montanarina con burrata, alici e salsa alla menta

Per la salsa, metti a bagno 20 g di mollica di pane raffermo in una ciotola con acqua e aceto per 10 minuti. Strizzala e disponila nel mixer con 30 g di foglie di prezzemolo e 10 g di foglie di menta, 20 g di pinoli, 3 filetti d'acciuga e una macinata di pepe. Versa 80 ml di olio extravergine di oliva e frulla per ottenere un composto omogeneo. Intanto, prepara le montanarine fritte come indicato nella ricetta di base. Disponile sui piatti, suddividi sulle pizzette calde 500 g di burrata, 2 cucchiai di salsa verde a piacere, poi completa decorando con 8 alici sott'olio ben sgocciolate.

3

N'duja, tonno e cipolle di Tropea

Prepara la base per la pizza come indicato nella ricetta e stendila con le mani sulla placca ben unta d'olio formando 2 rettangoli. Intanto, taglia a rondelle 1 cipolla di Tropea piccola e falla appassire a fiamma bassa per 6-8 minuti in una padella con un filo d'olio e sale. Taglia 400 g di mozzarella fiordilatte a fettine sottili e lasciale scolare su carta assorbente. Poi trasferiscile sulle basi preparate, irrora con poco olio extravergine, sala, pepa e cuoci le pizze in forno già caldo a 190-200° per 15-20 minuti. Toglile dal forno, distribuisci 300 g di stracciatella, 200 g di tonno sgocciolato, gli anelli di cipolla, 2 cucchiaini di n'duia e decora con foglie di basilico. Informa di nuovo per 1 minuto e servi subito.

Radicchio tardivo, salame piccante e glassa di aceto balsamico

Prepara la base per la pizza come indicato nella ricetta e stendila con le mani sulla placca ben unta d'olio formando 2 rettangoli. Distribuisci sulla superficie 250 g di Asiago Dop tagliato a fettine, irrora con poche gocce d'olio extravergine di oliva, sala, pepa e cuoci in forno già caldo a 190-200° per 15-20 minuti. Togli le pizze dal forno, distribuisci 150 g di fette di salame piccante e le foglie di 1 cuore di radicchio. Rimetti in forno per 1 minuto. Servi decorando con gocce di glassa al balsamico e foglioline di salvia.

Veg con crema di melanzane, datterini, pinoli e foglie di basilico

Prepara la base per pizza come indicato nella ricetta. Fora 2 melanzane (circa 600 g) in più punti, disponile sulla placca foderata con carta da forno e cuocile in forno già caldo a 200° per 50 minuti, girandole di tanto in tanto. Tagliale a metà, tieni da parte una fetta e riducila a dadini, poi ricava la polpa, eliminando buccia e picciolo. Strizzala, trasferiscila nel mixer con 1 spicchio d'aglio tritato, foglie di prezzemolo e menta, un filo d'olio di oliva, sale e peperoncino e frulla fino a ottenere una crema. Stendilo sulle basi, aggiungi i dadaini di melanzana conditi, 200 g di pomodorini, 80 g di pinoli e cuocile in forno già caldo a 200° per 15-20 minuti. Decora le pizze con foglie di basilico e servile subito ben calde.

Melanzane, ricotta salata e pomodorini

Fai la base come indicato nella ricetta della pizza e stendila in 2 teglie unte d'olio. Suddividi sulle 2 pizze 250 g di provola a fettine molto sottili, 200 g di fette di melanzane grigliate e 150 g di pomodorini semisecchi. Cuoci in forno già caldo a 190-200° per 15-20 minuti. Sforna, spolverizza con 60 g di ricotta salata grattugiata, rimetti in forno ancora per 1-2 minuti e servi la pizza ben calda.

Scarola con capperi, pinoli e olive di Gaeta

Rosola le foglie spezzettate di un cespo di scarola piccola con un filo d'olio e 1 spicchio d'aglio 10 minuti. Aggiungi 2 cucchiai di pinoli, 2 di olive nere denocciolate, 2 di capperi, 4 filetti di alici e cuoci per 10 minuti, finché il fondo si sarà asciugato. Fai le basi come indicato nella ricetta della pizzae stendile in 2 teglie unte d'olio. Suddividi il ripieno sulle pizze e cuoci in fono già caldo a 180° per circa 15-20 minuti, poi servi.

Calzone con baccalà, cipolle e friarielli

Prepara la base per 2 pizze. Intanto, rosola 2 cipolle bianche tritate con poco olio, aggiungi 350 g di baccalà dissalato, tagliato a tocchetti e passato nella farina, 2 alici e 300 ml di latte. Copri con il coperchio e cuoci a fiamma bassa per circa 1 ora, finché il fondo si sarà asciugato. Dividi l'impasto in 2 parti, stendile con il mattarello in 2 dischi da 27-28 cm di diametro. Distribuisci il ripieno su un lato, ripiega a metà la pasta e sigilla i bordi, poi trasferisci i calzoni sulla placca unta, spennella con poco olio e cuoci in forno già caldo a 220° per circa 25 minuti.

30 modi per dire

9

Salsiccia, parmigiano e semi di finocchio

Prepara la base per 2 pizze e disponile nelle teglie come indicato nella ricetta. Taglia 400 g di mozzarella fiordilatte a fettine sottili e lasciale perdere acqua su fogli di carta assorbente. Trasferiscile sulle basi preparate, irrora con poche gocce d'olio extravergine di oliva, sala, pepa e spolverizza con semi di finocchio. Cuoci le pizze in forno già caldo a 190°-200° per 15-20 minuti. Intanto, taglia 300 g di salsiccia sottile a rondelle spesse circa 1,5 cm e rosolale in un padellino senza grassi per 5-6 minuti, finché saranno croccanti. Sgocciolale dal grasso, disponile sulle pizze e prosegui la cottura ancora per 2-3 minuti. Ricava da 60 g di parmigiano reggiano dei riccioli di formaggio con l'apposito attrezzo o con il pelapatate, aggiungili a fine cottura per decorare e servi.

10

Focaccia con zucchine, provola e maggiorana

Prepara la base per la focaccia, come indicato nella ricetta principale e stendila con le mani in una teglia rettangolare grande o sulla placca ben unta d'olio. Fai appassire 1 cipollotto tritato in una padella con un filo d'olio per 2-3 minuti. Aggiungi 3-4 zucchine novelle tagliate a fiammifero e prosegui la cottura per 5-6 minuti, regola di sale e pepe. Trasferisci 200 g di provola a fettine sottili sulla base preparata, irrora con poche gocce d'olio extravergine di oliva, sala, pepa e cuoci in forno già caldo a 190-200° per 15-20 minuti. Togli la focaccia dal forno, distribuisci le zucchine e inforna di nuovo per 3-4 minuti.

Calzoni con peperoni gialli, pomodorini secchi e ricotta

Prepara la pasta per pizza. Rosola 2 peperoni gialli a dadini in una padella con un filo d'olio extravergine e 1 spicchio d'aglio. Trita 40 g di olive nere snocciolate e 150 g di mozzarella. Trasferisci tutti gli ingredienti in una ciotola con 250 g di ricotta di pecora, 3 cucchiai di parmigiano grattugiato, sale, pepe e mescola. Stendi la pasta molto sottile, dividila in 2 parti e stendile con il mattarello, suddividi il ripieno su ciascuna e chiudi premendo i bordi. Cuoci i calzoni in forno già caldo a 220°per circa 25 minuti.

Asparagi, straccetti di mozzarella e gamberetti

Prepara le basi per pizza come indicato nella ricetta. Taglia la parte legnosa degli asparagi, tuffali in acqua bollente salata e cuocili per 6-7 minuti. Scolali e passali sotto acqua fredda, poi asciugali con carta a da cucina. Disponi sulle pizze 300 g di mozzarella tagliata a fettine a asciugata, aggiungi gli asparagi e cuoci per 15-20 minuti. Sfornale, disponi sulla superficie 200 g di gamberetti già cotti, sgusciati e conditi con pochissimo olio, succo di limone o arancia, sale, pepe e foglioline di timo tritate Servi subito.

Provola affumicata, cipolle rosse confit e olive nere

Prepara le basi per la pizza come indicato nella ricetta. Rosola 2 cipolle di Tropea affettate con un filo d'olio. Unisci 150 ml di vino rosso, 2 cucchiai di aceto rosso, 1 cucchiaio di zucchero di canna, 1 foglia di alloro e un pizzico di sale e pepe e cuoci a fuoco basso per 20 minuti. Suddividi sulle basi 200 g di provola affumicata a fettine, aggiungi le cipolle, 2 cucchiai di olive di Gaeta. Irrora con poche gocce d'olio, spolverizza con abbondante origano sbriciolato e una macinata di pepe e cuoci come indicato.

14

Montanarine con salsa di pomodoro, parmigiano reggiano e basilico

Prepara la base per le pizzette montanare come indicato nella ricetta. Condisci 250 ml di salsa di pomodoro densa con mezzo cucchiaino di zucchero, sale e pepe. Distribuiscila sulle pizzette, spolverizza con abbondante parmigiano reggiano grattugiato e passale in forno già caldo a 200° per 2-3 minuti. Decora con foglioline di basilico e servi le montanarine ben calde.

15

Salsa di pomodorini gialli, burrata, e crumble di taralli

Prepara la base per 2 pizze e disponile nelle teglie come indicato nella ricetta. Rosola in una casseruola 1 scalogno piccolo tritato con un filo d'olio. Unisci 500 g di pomodorini gialli divisi a metà, 2 pizzichi di sale, mezzo cucchiaino di zucchero e prosegui la cottura a fuoco basso per 20 minuti. Lascia raffreddare, poi passa la salsa al passaverdure e suddividila nelle teglie. Aggiungi un filo d'olio, 2 cucchiai di olive taggiasche e cuoci le pizze in forno già caldo a 220° per circa 20 minuti. Aggiungi 1 burratina su ciascuna, spolverizza con 8 tarallini sbriciolati grossolanamente, metti ancora in forno per 1 minuto e servi.

Prova anche così

Se vuoi un pizza più leggera prepara l'impasto con 150 g di farina 0, 150 g di riso e 200 g di farina manitoba (Farina di riso impalpabile Fior di Loto, 375 g, 2,70€).

16

Pinsa con roast beef, salsa tonnata e cucunci

Preparazione per la frcitura **20 minuti**

Cottura **20 minuti**

Dosi per **2 persone**

1 base per pinsa preparata secondo la ricetta - 250 g d roast beef tagliato a fettine - 1 vasetto di salsa tonnata pronta - 60 g di cucunci (frutti del cappero) sott'aceto - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Prepara la base per 2 pinse come indicato nella ricetta. Stendile con le mani sulla placca o in una teglia grande rettangolare unta d'olio. **Sbatti in una ciotola** 3 cucchiai d'olio con 3 di acqua e un pizzico di sale e irrora la superficie delle pinse con la miscela. Cuocile in forno già caldo a 200-220° per circa 20 minuti. **Sforna le pinse** e disponile sui piatti di portata. Distribuisci subito le fettine di roast beef, aggiungi qualche cucchiaino di salsa tonnata e i cucunci, sciacquati e asciugati con carta assorbente da cucina. Servi le pinse ben calde.

17

Pinsa con ratatouille, olive e fiori di zucca

Preparazione della farcitura **15 minuti**

Cottura **20 minuti**

Dosi per **2 persone**

- base per pinsa - 200 g di provola affumicata - 1 cipolla - 1 peperone rosso - 1 melanzana - 1 zucchina - olive e petali di zucca per decorare - sale - olio di oliva

Prepara la base per 2 pinse come nella ricetta, aggiungi provola affumicata a fettine e cuoci in forno già caldo a 220° per 20 minuti. Intanto, fai appassire in una padella cipolla a fettine con un filo d'olio e un pizzico di sale per 5-6 minuti, mescolando spesso. Unisci peperone a fettine e prosegui la cottura per 7-8 minuti, poi trasferisci tutto in una ciotola. Aggiungi 1 cucchiaio d'olio nella padella e rosola la melanzana a tocchetti a fiamma media con poco sale per 5 minuti poi uniscila alle verdure nella ciotola. Ripeti con la zucchina piccola a filetti. Rimetti tutte le verdure nella padella, regola di sale, pepe e fai insaporire a fiamma viva per 1-2 minuti. Sforna, disponi la ratatouille e decora con olive nere e petali di fiori di zucca.

18

Montanarine con stracchino e prosciutto crudo

Prepara la base per pizze, sostituendo metà farina o con altrettanta di grano saraceno e unendo un po' d'acqua se necessario. Dividi l'impasto in 12 parti e friggi le pizzette. Scolale su carta assorbente e, mentre sono ancora calde, distribuisci 350 g di stracchino freddo a tocchetti. Aggiungi una fetta di prosciutto crudo sopra ciascuna pizzetta, spolverizza con le foglioline di 2 rametti di timo e servi subito le pizzette ben calde.

19

Focaccia con patate e cipolle al rosmarino

Prepara una base per focaccia secondo la ricetta e stendila in 2 rettangoli sulla placca unta d'olio. Sbatti in una ciotola 3 cucchiai d'olio e 3 d'acqua con un pizzico di sale grosso, irrora la pasta con l'emulsione e sulla superficie forma tante fossette con le dita. Lascia riposare per altri 30 minuti. Pela 2 patate, tagliale a fettine sottili e tuffale per 5-6 minuti in acqua bollente salata, poi scolale. Affetta sottilmente 2 cipolle bianche. Distribuisci sulle focacce le fettine di patate, le fettine di cipolle e ciuffetti di rosmarino. Cuoci la focaccia in forno già caldo a 220° per 20-25 minuti.

20

Margherita classica

Prepara la base per 2 pizze come descritto nella ricetta principale, poi dividi l'impasto a metà e fai lievitare per 20 minuti. Trasferiscilo quindi in due teglie schiacciandolo con le mani e distribuisci 400 ml di passata di pomodoro. Cuoci in forno preriscaldato statico a 250° per 8 minuti circa. Sforna le pizze e suddividi 400 g di mozzarella a pezzetti,foglie di basilico fresco, un giro di olio extravergine di oliva e un pizzico di sale. Inforna ancora, giusto il tempo di far sciogliere la mozzarella completamente. Togli le pizze margherita dal forno e servile subito!

21

Tartare di tonno, fieno di porri e scorza di limone

Prepara 2 basi per la pizza. Condisci 250 g di salsa di datterini gialli con poco olio, un pizzico di zucchero, sale e pepe poi distribuiscila sulle pizze. Cuocile in forno già caldo a 200-220° per 15-20 minuti. intanto, taglia mezzo porro piccolo a filetti sottili e friggili in olio di semi di arachidi per alcuni istanti per renderli croccanti. Suddividi sulle pizze 160 g di filetto di tonno a dadini, aggiungi i porri, spolverizza con la scorza grattugiata di 1 limone non trattato, foglie di timo, abbondante pepe bianco e servi.

22

Veg con hummus di ceci, carciofi fritti e insalatina

Prepara 2 basi per pizza come da ricetta e cuocile in forno già caldo a 220° per circa 20 minuti. Intanto, friggi in abbondante olio bollente 2 carciofi tagliati sottilissimi e scolali su carta assorbente. Sforna le pizze, suddividi sulle basi 200 g di hummus di ceci pronto, aggiungi i carciofi fritti, ciuffetti di valeriana condita con olio, limone, sale, pepe e servi subito.

23

Pinsa provola, mozzarella, e pesto ligure di basilico

Prepara le basi per la pinsa come nella ricetta. Disponici sopra 250 g di provola tagliata a fettine sottili, irrora con pochissimo olio e cuocile come indicato. Sforna, spalmale con uno strato di pesto pronto, aggiungi 200 g di mozzarella di bufala asciugata con carta assorbente, rimetti in forno per 2 minuti e servi.

24

Guanciale, pecorino e crema al tartufo

Prepara le basi per la pinsa come nella ricetta. Suddividici sopra 200 g di scamorza a fettine e cuocile in forno già caldo a 220° per 20 minuti. Rosola 120 g di guanciale a dadini in un padellino finché sarà croccante. Sforna le pizze, spolverizza con abbondante pecorino romano grattugiato, unisci ciuffetti di pasta di tartufo, il guanciale scolato dal grasso, cuoci ancora 2 minuti e servi.

30 modi per dire

La focaccia di Recco tradizionale ligure

Impasta 400 g di farina di semola di grano duro con 4 cucchiai d'olio e un pizzico di sale. Lavora sulla spianatoiae versa a filo 200 ml di acqua tiepida fino a ottenere una pasta morbida ed elastica. Forma un panetto e lascialo riposare 1 ora coperto con un telo in luogo tiepido. Lavora di nuovo la pasta per qualche minuto, forma un panetto e fai riposare 10 minuti. Dividi la pasta in 2 parti e stendile molto sottili con il mattarello. Solleva una sfoglia, reggila con i pugni chiusi e, con un movimento rotatorio, allargala fino a farla diventare molto sottile. Fai lo stesso con l'altra sfoglia. Ungi abbondantemente la placca, stendi una sfoglia, distribuisci 700 g di crescenza freschissima a pezzetti, poi copri con la seconda sfoglia. Rifila i bordi e premili per sigillarli. Sbatti 3 cucchiai d'olio con 3 di acqua e un pizzico di sale, spennella la superficie e spalma il composto con il palmo delle mani esercitando una leggera pressione per schiacciare il formaggio. Bucherella la superficie con una forchetta e cuoci la focaccia in forno già caldo a 250° per circa 20 minuti. Servila caldissima.

26

Tartare di salmone, stracciatella e rucola

Prepara la base per 2 pizze e disponile nelle teglie come indicato nella ricetta. Nel frattempo, taglia 250 g di mozzarella fiordilatte a fettine sottili e lasciale scolare sulla carta assorbente, poi trasferiscile sulle basi preparate, irrora con poche gocce d'olio extravergine di oliva, sala, pepa e cuoci le pizze in forno già caldo a 190°-200° per 15-20 minuti. Distribuisci sulle pizze 200 g di stracciatella, 40 g di rucola, 200 g di salmone fresco tagliato a dadini e la scorza di un limone bio grattugiata.

N'duja, miele e ricotta affumicata

Prepara la base e friggi le pizzette montanare come nella ricetta. Suddividi sulle pizzette 200 g di n'duja, poi spolverizza con abbondante ricotta affumicata passata con una grattugia a fori larghi. Cuoci le montanarine nel forno già caldo a 200° per 2-3 minuti. Servile subito ben calde con un filo di miele di agrumi.

Panzerottini fritti con pomodorini e crescenza

Prepara l'impasto base per pizze. Taglia a fettine 150 g di pomodorini e condiscili con un ciuffo di finocchietto e di erba cipollina tritati, un filo d'olio, sale e un pizzico di peperoncino. Incorporali a 350 g di crescenza con 3 cucchiai di grana grattugiato. Stendi la pasta e ricava 12 dischi di circa 10-12 cm. Farciscili con il ripieno, piegali a metà a mezzaluna schiacciando i bordi con le dita. Friggi pochi panzerotti per volta fino a renderli gonfi e dorati. Scola su carta assorbente, sala e servili ben caldi.

Pinsa con carpaccio di polpo e pesto di pistacchi

Prepara la base per 2 pinse come nella ricetta. Distribuisci 300 g di mozzarella a fettine sottili già asciugata con carta assorbente e cuocile a 220° per 20 minuti. Frulla nel mixer 150 g di pistacchi sgusciati e spellati, la scorza di mezzo limone, 7-8 foglie di basilico e 60 g di olio extravergine. Incorpora 4 cucchiai di parmigiano grattugiato e regola sale e pepe. Diluisci il pesto con 2 cucchiai di acqua calda e spalmalo sulle pinse, aggiungi 250 g di insalata di polpo tiepida e servi.

Pizza dolce con le pere alla cannella

Prepara la base per pizza come nella ricetta e disponile in 2 teglie ben imburrate. Sbuccia 4 pere decana e affettale sottilmente. Suddividile sulle 2 pizze, facendole affondare leggermente nell'impasto. Spolverizza le pizze con abbondante cannella in polvere e 80 g di zucchero di canna, aggiungi 60 g di burro a fiocchetti e cuocile in forno già caldo a 200° per 15-20 minuti. Servi le pizze tiepide.

treValli

SENZA LATTOSIO

LA LEGGEREZZA ED IL GUSTO CHE VUOI !

Ingredienti:
- 1,400 kg di patate a polpa farinosa
- 100 g di parmigiano grattugiato
- 1 uovo + 1 tuorlo • 70 g di burro, timo

Ingredienti farcia:
- 250 g di prosciutto cotto non troppo sottile
- 200 ml di **Panna da cucina Alta Digeribilità TreValli Senza Lattosio**
- 300 g di funghi misti surgelati • 10 g di fecola
- 1 rametto di rosmarino • 1 spicchio d'aglio, olio, sale, pepe

Persone 8/9

Preparazione 45'

Cottura 50/55'

Preparazione:
*① Farcia: rosolate in olio l'aglio con i funghi tritati grossolanamente e il rosmarino. Ammorbiditeli con la **Panna da cucina Alta Digeribilità TreValli Senza Lattosio** e portateli a cottura dopo averli salati. Eliminate il rosmarino. Stemperate in 2 cucchiai d'acqua la fecola, unitela al sugo di funghi e cuocete per 1 minuto. Tenete da parte. ② Lessate le patate in acqua salata, sbucciatele e passatele nello schiacciapatate raccogliendo la purea in una ciotola. Aggiungete subito il burro, il formaggio grattugiato, l'uovo e il tuorlo, sale e pepe e due cucchiaini di foglioline di timo. Lavorate la purea con un cucchiaio di legno fino a renderla omogenea. ③ Ungete un foglio di carta da forno e distribuite la purea di patate livellandola. ④ Ricoprite la purea con le fette di prosciutto cotto. Distribuite sul prosciutto la farcia di funghi. ⑤ Aiutandovi con la carta forno arrotolate la base di patate. Adagiate il rotolo in una placca lasciandolo avvolto nella carta. ⑥ Infornate a 185° e cuocete la preparazione per 40 minuti, poi sfornatela, tagliate la carta al centro del rotolo e ungete lo strudel con burro. Rimettete in forno e dorate la superficie. Sfornate e dopo 10-15 minuti e servite il rotolo decorato con foglioline di timo.*

www.lattetrevalli.it www.trevalli.cooperlat.it

TU QUALE **scegli?**

Alle prese con il **riso**, Silvia e Monica hanno preparato due piatti golosi e adatti alla stagione. Arricchiti da aromi particolari, come il finocchietto e molluschi sapidi e raffinati

Risotto al finocchietto e pancetta croccante

Preparazione **15 minuti**
Cottura **20 minuti**
Dosi per **4 persone**
9 euro

280 g di riso carnaroli - 100 g di finocchietto - mezza cipolla - 130 g di pancetta - 2 cucchiai di olio extravergine di oliva - 40 g di burro - sale. Per il brodo vegetale: 1 carota - 1 gambo di sedano - mezza cipolla - sale

Prepara il brodo vegetale con sedano carota e cipolla e tienilo in caldo. In una padella capiente con la metà del burro e l'olio fai appassire mezza cipolla finemente tritata. Unisci il riso al soffritto e lascialo tostare 3-4 minuti, quindi porta a cottura aggiungendo il brodo un mestolo alla volta quando il riso si asciuga e mescolando.
Taglia la pancetta a cubetti e tostala in una padella antiaderente senza aggiungere grassi, scolala e trasferiscila sopra un foglio di carta da cucina assorbente. Quando il riso è cotto, spegni il fuoco, regola il sale, unisci il finocchietto tritato e una noce di burro per mantecare.
Aggiungi metà della pancetta croccante e mescola con cura fino a ottenere una consistenza morbida e omogenea. Impiatta e decora con la pancetta rimasta.

E RICETTE

Silvia Sciattella

"Ciao sono Silvia, Chicca per i Social. Donna e mamma a tempo pieno, non riesco a stare ferma un attimo! Appassionata di cucina, adoro preparare di tutto, ma soprattutto i dolci. Ho aperto il mio blog "CuciniAmo con Chicca" nel lontano 2012. Siccome sono caparbia, e vado dritta al punto, il mio hobby è diventato il mio lavoro principale. Adoro scambiare idee, suggerimenti e chiacchiere con i follower della mia community".

CUORE E SPRINT
IN CUCINA

Monica Pannacci

Di origine umbra, inguaribile romantica e sognatrice, Monica è una mamma sempre di corsa con la passione per la cucina, la lettura, la musica e la Moto Gp. Approda su Giallozafferano nel 2016 con il suo blog "Ricette del cuore" che parla di preparazioni veloci e colorate, anche senza nichel. In cucina come nella vita il suo motto: "Se non ci metti il cuore non vale"...

Risotto alle capesante

Preparazione **20 minuti**
Cottura **20 minuti**
Dosi per **4 persone**
40 euro

300 g di riso carnaroli - 12 capesante - mezza cipolla - 100 ml di vino bianco secco - 800 ml di brodo vegetale o fumetto - 40 g di burro - 1 ciuffo di prezzemolo - 4 fette di limone - olio extravergine di oliva - sale

Apri le capesante e stacca il mollusco dalla conchiglia, sciacquale con cura e dividi la noce (la parte bianca) dal corallo (la parte arancione). Trita la cipolla e falla appassire in una casseruola con l'olio. Nel frattempo, taglia grossolanamente il corallo, aggiungilo al soffritto e fai insaporire. **Versa il riso nel tegame e lascialo tostare**. Poi, sfuma con il vino bianco e lascia evaporare. Copri con il brodo vegetale (o fumetto di gamberi) e porta a cottura aggiungendo un mestolo di brodo ogni volta che il riso si asciuga.
In una padella con 30 g di burro fai rosolare le noci delle capesante. Quando il riso è quasi cotto, unisci il burro rimasto a pezzetti, il prezzemolo tritato e lascia mantecare. Distribuisci il risotto nei piatti e decora con le noci delle capesante, le fette di limone e il prezzemolo.

delizie SU UNO stecco

COSA PUÒ RENDERE ANCORA PIÙ INVITANTI PIATTI GIÀ CREATIVI E STUZZICANTI? LA POSSIBILITÀ DI MANGIARLI PASSEGGIANDO O SEDUTI SUL DIVANO: PROVA A INFILARLI SU UN BASTONCINO!

FOTO DI **TOMÁS ROJAS**

1 Patate fritte piccanti

“Esiste qualcosa di più sfizioso delle patate fritte? La risposta è... sì: le patate piccanti su stecco!

la ricetta vegetariana di **Aurora**

2

Ravioli ripieni di ricotta e spinaci

“La mia ricetta per la sfida di questo numero è la tradizionale pasta fresca ripiena con un perfetto intingolo in cui pucciare il raviolo!

la ricetta di tradizione di **Giovanni**

Gira pagina e trovi le ricette complete

3

Frittatina di pasta da passeggio

“Uno sfizio goloso da mangiare camminando o a casa sul divano, come se fosse un gelato? Detto fatto: ecco la frittatina di pasta da passeggio su stecco che Roberta Lamberti propone nel suo locale in zona Isola a Milano, Ta-ttà polpetteria gourmet e gastronomia di quartiere.

la ricetta veloce di **Manuel**

la ricetta di **Aurora**

Patate fritte piccanti

Per 4 persone
4 patate - 120 g di birra - 30 g di farina 00 - 30 g di fecola di patate - sale - peperoncino secco - paprika dolce - timo
Per la salsa di accompagnamento: 100 g di yogurt greco - il succo di mezzo limone - 1 cucchiaio di olio evo - timo e limone per decorare - sale

Infilza le patate sugli spiedi di legno. Adesso tagliale a spirale, utilizzando un coltello a lama liscia: partendo da un'estremità e tenendo il coltello leggermente in diagonale procedi fino all'estremità opposta.
Allarga bene ogni patata sul suo stecco, sbollentale per 3 minuti e poi immergi in acqua e ghiaccio per almeno mezz'ora. Asciugale accuratamente. Intanto prepara una pastella mescolando farina, fecola, birra, sale e spezie e il timo sfogliato.
Immergi le patate nella pastella e aiutandoti con una pinza friggile in olio di semi ben caldo a 160-170° su tutti i lati fino a doratura.
Servile caldissime con la salsa di yogurt di accompagnamento e una macinata di sale in superficie.

la ricetta di **Giovanni**

Ravioli di ricotta e spinaci

Per 4 persone
250 g di farina 00 - 124 g di uova (circa 2 + 1 tuorlo) - semola per spolverizzare
Per il ripieno: 250 g di spinaci - 125 g di ricotta vaccina - 50 g di parmigiano reggiano da grattugiare - 1 spicchio d'aglio - noce moscata - sale
Per accompagnare: passata di pomodoro - 1 cipolla bianca - olio extravergine di oliva- basilico - pepe nero - sale

In una ciotola lavora tutti gli ingredienti della pasta fresca; ti consiglio di iniziare con una forchetta e proseguire poi a mano. Trasferisci sul piano l'impasto e ottieni un panetto liscio, quindi avvolgi nella pellicola e fai riposare a temperatura ambiente. Intanto in una casseruola scalda l'aglio e l'olio, aggiungi gli spinaci sciacquati e un pizzico di sale.
Mescola, copri con il coperchio e cuoci per 5 minuti. Spegni, scola e, quando saranno freddi, strizza gli spinaci. Quindi tritali al coltello e aggiungili alla ricotta lavorata con il parmigiano e la noce moscata; copri e fai riposare in frigo.
In ultimo prepara il sughetto, trita la cipolla, falla ammorbidire in un fondo d'olio, quindi versa la passata, il sale e lascia cuocere per una mezzoretta a fuoco dolce. Alla fine profuma con il basilico.
A questo punto puoi tirare la pasta finemente, riempire con un cucchiaino o una siringa da pasticceria e ottenere i ravioli. Friggili in abbondante olio caldo e poi infilali con lo stecco. Non ti resta che servirli accompagnando con il sugo.

la ricetta di **Manuel**

Frittatina di pasta da passeggio

Per 4 persone
200 g di bucatini - 50 g di prosciutto cotto (1 fetta spessa) - 50 g di cipolla dorata - 50 g di piselli - 10 g di olio extravergine d'oliva - 80 g di parmigiano grattugiato - 50 g di pangrattato - 2 uova - olio di semi per friggere
Per la besciamella: 10 g di burro - 10 g di farina - 200 ml di latte - noce moscata - sale - pepe

Spezza i bucatini in tre, cuocili in acqua bollente per 4 minuti e scolali. In una padella con un filo d'olio rosola la cipolla a pezzetti, i piselli e il prosciutto a cubetti.
Per la besciamella, in un tegame fai sciogliere il burro, aggiungi la farina e cuoci per un minuto. Aggiungi il latte a temperatura ambiente. Mescola con la frusta per 5 minuti e aggiungi sale, pepe e noce moscata.
In una ciotola unisci bucatini, soffritto, besciamella e parmigiano. Versa l'impasto in stampi da gelato, aggiungi lo stecco e metti in freezer per un'ora. Passali nell'uovo sbattuto e nel pangrattato. Friggi in olio di semi a 170° per 4 minuti. Sala prima di servire.

veloce CON GUSTO

e in più...

ANIMA ROCK, PAPÀ 2.0, CUCINA RAPIDA ED ETNICA

"Se non ami il sapore della cipolla, puoi evitarla tranquillamente. Puoi anche tostare il riso senza grassi, quindi nel tegame a secco mescolando per pochi minuti.

Risotto con gamberi e asparagi

Ci sono molte varietà di asparagi oltre il classico verde. C'è il bianco, il viola, ma quello che più mi è rimasto nella mente è quello selvatico mangiato nei pressi di Camerino, in provincia di Macerata. Qualche asparago lessato, un uovo in camicia e pane tostato, che buono!

Pulisci **350 g di asparagi** dalla terra e separa i gambi dalle punte. Sguscia **12 gamberi,** eliminando anche il filetto scuro sul dorso. Pulisci e taglia a cubetti 1 gambo di **sedano**, 1 **carota** e 1 **cipolla** piccola, trasferisci il trito in un tegame con un giro d'olio e fai appassire, poi aggiungi le teste, i carapaci dei gamberi, copri con acqua e porta a bollore. Lascia sobbollire fino a quando l'acqua si è ridotta di circa la metà, poi passa il fumetto con un colino fine e tienilo in caldo. In un tegame a parte, con **25 g di burro**, fai rosolare **1 cipolla bianca** tritata fine. Quando ha preso colore, unisci **320 g di riso** Carnaroli e fallo tostare mescolando. Comincia a cuocere il riso bagnandolo con un mestolo di fumetto ogni qualvolta ne avrà bisogno. In un padellino a parte, salta le punte degli asparagi con olio e **1 spicchio d'aglio**. Trascorsi circa 10 minuti, quando il riso sarà a metà cottura, aggiungi i gambi degli asparagi tagliati fini. Quando il riso sarà al dente, unisci i gamberi e togli dal fuoco. Fai mantecare con **25 g di burro**, **parmigiano** grattugiato e **pepe nero**. Distribuisci il risotto nei piatti e decora con le punte degli asparagi.

Il tocco giusto per i tuoi piatti di pesce
Quando pulisci i gamberi conserva le code, le teste e i carapaci. Dopo averli lavati con cura puoi usarli per preparare il fumetto di gamberi, che regala un sapore unico a tutti i piatti di pesce. Se non ti serve subito, puoi congelarlo facilmente: distribuiscilo in un contenitore per i cubetti di ghiaccio e lascialo nel freezer fino al momento di utilizzarlo.

a casa CON LE amiche

Tre piatti colorati e veloci perfetti per una serata intima da trascorrere assieme tra chiacchiere e assaggi golosi

RICETTE DI **FRANCESCO PARRAVICINI** FOTO DI **TOMÀS ROJAS**

Venuto dall'Est

Fu un salumiere di Praga nell'Ottocento a sperimentare per primo l'affumicatura delle cosce di maiale. Da allora il prosciutto cotto affumicato si diffuse in tutta l'Europa dell'Est, fino a Trieste e quindi all'Italia.

15 min Preparazione + riposo

Cottura NO

Cannoli di prosciutto alla crema di formaggio

Per 4 persone
4 fette di prosciutto cotto affumicato tagliate spesse - 250 g di robiola - 3 cucchiai di aceto bianco - 3 cucchiai di vino bianco - 200 g di ricotta fresca - 60 ml di olio extravergine di oliva - 1 mazzetto di maggiorana - noci - sale

Per la crema di formaggi versa la robiola in una ciotola capiente con l'olio, l'aceto, il vino bianco e foglioline di maggiorana, poi lavora con una forchetta per amalgamare gli ingredienti. Versa la ricotta in un'altra ciotola e lavorala con un pizzico di sale, aiutandoti con una frusta. Uniscila al composto di robiola e lascia raffreddare in frigorifero.
Stendi le fette di prosciutto affumicato sopra un tagliere, farcisci con la crema di formaggi fredda e poi arrotola le fette su se stesse per chiudere.
Taglia ogni rotolo ottenuto in 2 o 3 cannoli, secondo la grandezza, e decora con i gherigli di noce tritati grossolanamente e foglioline di maggiorana.

Mezzi paccheri al pesto di barbabietola con burrata

Per 4 persone
320 g di mezzi paccheri - 200 g di barbabietole - 25 g di formaggio da grattugiare - 40 g di pinoli - olio extravergine d'oliva - mezzo limone - prezzemolo - 80 g di burrata - 200 g di edamame surgelati - sale

Cuoci i mezzi paccheri in abbondante acqua salata per il tempo indicato sulla confezione. Nel frattempo metti in un piccolo mixer munito di lame la barbabietola scolata del suo succo e tagliata a tocchetti, i pinoli, il formaggio da grattugiare, le foglie di prezzemolo e un pizzico di sale. Aziona il mixer versando l'olio extravergine poco per volta, fino a ottenere un composto omogeneo.
Versa gli edamame ancora surgelati in una padella con 1 cucchiaio di olio, 1 pizzico di sale e 2 cucchiai di acqua. Cuoci per 5 minuti.
Scola la pasta, avendo cura di conservare l'acqua di cottura, trasferiscila in una ciotola e condiscila con il pesto di barbabietola e gli edamame; se serve, bagna con un mestolino dell'acqua tenuta da parte. Servila con ciuffi di burrata e pinoli.

Uno tira l'altro

Coltivata in Italia, la soia edamame di Orogel viene surgelata subito dopo la raccolta e conserva intatte le caratteristiche nutritive. I semi selezionati sono certificati OGM free. (Soia Edamame Orogel, 300 grammi 2,49 €).

Feta con frutti di bosco e miele

Per 4 persone
4 fette di formaggio feta - 300 g di frutti di bosco - 60 g di mandorle sgusciate - miele di clementino

Adagia le mandorle in una teglia ricoperta di carta forno senza sovrapporle. Infornale a 200° in modalità statica e lasciale tostare per 5 minuti, quindi mescola con un cucchiaio di legno e cuoci ancora 3 minuti, facendo attenzione che non si brucino. Falle raffreddare a temperatura ambiente.
Sciacqua i frutti di bosco e lasciali asciugare su un foglio di carta da cucina.
Sciacqua la feta per eliminare l'eccesso di sale e asciugala con la carta da cucina. Versa un cucchiaio di miele sul fondo dei piatti, adagia la feta e decora con i frutti di bosco.

Preparazione 10 min

Cottura 8 min

Preparazione 10 min.

Cottura NO

8 *piatti* con il LIMONE

Ricette subito pronte per tutti i giorni, preparate con gusto e fantasia

RICETTE DI **FRANCESCO PARRAVICINI**
FOTO DI **TOMÁS ROJAS**
STYLIST **ROBERTA MONTALTO**

“Particolarmente magro, il magatello è un taglio pregiato, ricavato dalla muscolatura posteriore del vitello.

Carpaccio di magatello con radicchio e frutta secca

Per 4 persone
600 g di magatello di vitello - 100 g di radicchi misti - 80 g di frutta secca mista - 70 g di olio extravergine - 1 limone, il succo - sale - pepe

Prepara il magatello eliminando con cura il grasso in eccesso e il tessuto connettivo, quindi avvolgilo bene nella pellicola trasparente e raffreddalo in freezer per 30 minuti, così sarà più facile affettarlo. **Affetta la carne sottilmente** con l'aiuto di un'affettatrice oppure con un coltello molto affilato e poi disponi le fette in un piatto. **Lava accuratamente i radicchi**, asciugali e distribuiscili sopra la carne, fai la stessa cosa con la frutta secca. Prepara una citronette emulsionando 1 parte di succo di limone e 3 parti di olio extravergine, regola sale e pepe. Usa l'emulsione per condire il carpaccio e servilo a temperatura ambiente.

Crudo di branzino con misticanza

Per 4 persone
Preparazione 15 minuti
Cottura NO

600 g di filetti di branzino - 1 arancia - 1 limone - olio extravergine di oliva 1 cucchiaio - sale - pepe nero e rosa - misticanza

Taglia i filetti di branzino a tocchetti, disponili sopra un tagliere e copri con carta forno. Con l'aiuto di un pesta carne schiacciali delicatamente fino a ottenere delle fette sottili. **Spremi il limone e l'arancia**, filtra il succo e trasferiscilo nel bicchiere del mixer con l'olio evo, il sale e il pepe nero. Frulla per ottenere un'emulsione. Lava la misticanza con cura e condiscila con poco olio e sale. **Insaporisci il carpaccio con** l'emulsione ottenuta aiutandoti con un cucchiaino. Distribuisci le fettine di branzino nei piatti e decora con fette di limone e un ciuffetto di misticanza. Fai raffreddare nel frigorifero. Per servire, profuma con pepe nero macinato e bacche di pepe rosa.

Più energia
Anacardi, mandorle uva golden jumbo e sultanina: la frutta secca ti dà la carica. Ideale come snack e per arricchire i piatti (Beenergy Mix, Fruit's Better).

Pinzimonio di verdure bianche e code di gambero

Per 4 persone
150 g di finocchi - 150 g di daikon - cipollotto fresco gr 100 - cavolfiore gr 150 - code di gambero gr 300 - aneto 1 mazzetto - succo di limone - olio extravergine - sale - pepe

Lava accuratamente tutte le verdure immergendole per alcuni minuti in acqua fredda e bicarbonato. Taglia il cavolfiore finissimo con l'aiuto di una mandolina oppure di una piccola affettatrice come se fosse un carpaccio e disponilo sulla base del piatto. **Taglia finemente anche il finocchio** e il cipollotto, poi pela e riduci a rondelle il daikon: per ottenere un disco perfetto puoi tagliarlo con un piccolo coppapasta e scottalo 3 minuti in acqua bollente salata. **Pulisci le code di gambero** eliminando il carapace e il filetto sul dorso. Sbollentale per pochi istanti: la cottura veloce le lascerà tenere. Disponi tutti gli ingredienti in un piatto e condisci con un'emulsione preparata con 1 parte di succo di limone e 3 parti di olio extravergine di oliva. Decora con la parte verde del cipollotto e scorze di limone.

43 mg
DI VITAMINA C
OGNI 100 G

Oltre a essere un potente antiossidante, la vitamina C favorisce la digeribilità del ferro, ecco perché è consigliabile condire i piatti, come insalate, legumi e secondi di carne con gocce di succo di limone.

varietà di limoni

Le più conosciute sono il Femminiello Comune, lo Zagara Bianco, il Siracusano, quello di Sorrento e il Monachello.

"Appena più stretti delle tagliatelle i tagliolini sono una pasta all'uovo tipica delle Langhe, dove per tradizione si condiscono con burro e tartufo.

Preparazione 15 min.
Cottura 1 min.

"Anche se nell'aspetto ricorda un grossa carota bianca, il daikon è in realtà un ravanello invernale

Tagliolini con crema di agrumi e uova di lompo

Per 4 persone
320 g di tagliollini freschi - 30 di burro - 2 foglie di alloro - 60 g di uova di lompo - 2 limoni, il succo - sale - pepe - aneto fresco

Sciogli il burro in una padella antiaderente a fiamma molto dolce avendo cura di non farlo soffriggere. Spremi i limoni, quindi filtra il succo passandolo in un colino e poi versalo nella padella. Insaporisci con le foglie di alloro, il sale e il pepe appena macinato. **Cuoci i tagliolini in abbondante acqua** salata e scolali al dente. Trasferiscili nella padella con l'emulsione di burro e limone e quindi falli saltate per un minuto. Aggiungi le uova di lompo, decora con qualche rametto di aneto fresco e porta in tavola.

PER FAVORE non sprecare

Quando spremi i limoni non buttare la buccia. Contiene fino a 10 volte più vitamina C della polpa ed è ricca di flavonoidi, che contrastano lo stress ossidativo, contribuendo a prevenire l'invecchiamento. Per conservare le scorze lava i limoni biologici con cura e pelali con il pelapatate in modo da non tagliare la parte bianca. A questo punto puoi congelare le scorze nel freezer o seccarle in forno a 50°- 60°. In ogni caso, ti saranno utili per insaporire pietanze salate, creme e impasti per i dolci.

Risotto al profumo di prosecco

Preparazione 15 min.
Cottura 20 min.

Per 4 persone
350 g di riso carnaroli - 1 gambo di sedano - 1 carota - 1 cipolla - 300 ml di prosecco - 70 g di burro - 100 g di grana grattugiato - 1 rametto di rosmarino - 1 limone bio - sale - pepe rosa

Per il brodo vegetale, pela la cipolla e tagliala a metà, trasferisci le due parti in una pentola e falla tostare a fiamma dolce: conferirà un gradevole profumo di affumicato al brodo. Poi aggiungi il sedano e la carota pelati, copri con acqua, sala leggermente e porta a ebollizione.
In una casseruola con una noce di burro, tosta il riso e poi sfumalo con il prosecco. Quando è evaporato completamente, inizia la cottura versando il brodo poco alla volta.
A metà cottura aggiungi il rosmarino tritato. Quando il riso è cotto unisci il burro rimasto, il formaggio grattugiato, la scorza di limone grattugiata e fai mantecare.

“Per un gusto mediterraneo, profuma il risotto con la maggiorana e usa lo scalogno per il soffritto.

“Le cipolle prendono il nome dal paese di Boretto, provincia di Reggio Emilia, dove si coltivano da sempre. Sono comuni anche in alta Lombardia.

Scaloppine con cipolle borettane e timo

Preparazione 20 min.
Cottura 25 min.

Per 4 persone
600 g di fettine di vitello - 40 g di burro - 30 g di farina 00 - 2 limoni, il succo - 1 rametto di timo - 300 g di cipolle borettane - 1 cucchiaino di zucchero semolato - 1 cucchiaino di aceto bianco - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Pulisci le cipolline eliminando la buccia esterna con delicatezza. Trasferiscile quindi in una casseruola con un giro di olio, lo zucchero, l'aceto e aggiungi acqua fino a coprirle per metà. Copri col coperchio e lascia cuocere per 15 minuti, fino a quando il liquido è evaporato e le cipolline cominciano a caramellare.
Infarina leggermente le fettine di vitello e lasciale rosolale dolcemente in padella con una noce di burro, avendo cura di girarle per farle colorire su entrambi i lati.
Irrora con il succo dei limoni profuma con foglioline di timo e cuoci ancora per 2-3 minuti: meglio non cuocere a lungo le scaloppine, per evitare che si asciughino e diventino dure. Regola sale e pepe. Servi le scaloppine ben calde con le cipolline.

Cheesecake al tè matcha

Per uno stampo da 20 cm
Preparazione 25 minuti + riposo
Cottura 30 minuti

Per la crema: 250 g di ricotta - 175 g di yogurt greco - 140 g di zucchero di canna - 2 uova - 20 ml di latte - 10 g di amido di mais - mezzo limone, il succo - 2 cucchiaini di tè verde matcha - 1 cucchiaino di sale
Per la base: 200 g di biscotti secchi - mezzo cucchiaino di tè verde matcha - 50 ml di succo di limone - 30 g di burro - sale- fiori eduli - menta - scorze di limone candite

Per la base, sciogli il burro in un pentolino con il succo di limone e lascia raffreddare. Passa i biscotti al mixer per sbriciolarli grossolanamente. Versa il composto di burro e succo sulle briciole di biscotti e mescola. Ungi una teglia apribile da 20 cm, disponi sul fondo un disco di carta forno e disponi la granella sul fondo. Raffredda in frigo.
Per la crema, versa in una ciotola ricotta, yogurt, zucchero, amido, succo di limone, sale, tè matcha setacciato e amalgama con un minipimer. Unisci le uova una alla volta e frulla. Versa la crema sulla base di biscotti.
Cuoci la cheesecake in forno a 185° per 30 minuti. Lascia raffreddare il dolce in frigorifero. Prima di servire, decora con fette di limone, cimette di menta fiori eduli e scorzette candite.

Mini millefoglie alla crema con scorzette candite

Per 4 persone
1 confezione di pasta sfoglia rettangolare - 500 ml di latte - 1 uovo intero + 4 tuorli - 170 g di zucchero semolato + 30 g per candire - 30 g di amido di mais - 2 limoni, la scorza - 50 g di burro - zucchero a velo

Per le sfogliatelle dividi la pasta sfoglia in rettangoli e incidili con la punta di un coltellino disegnando una griglia, spennella con 1 albume e cospargi di zucchero. Inforna a 190° per 15 minuti e fai raffreddare.
Per la crema al limone scalda il latte con la scorza di 1 limone, sbatti 5 tuorli con 120 g di zucchero in una ciotola e unisci l'amido di mais, quando il latte sfiora il bollore versalo nel composto e cuoci ancora pochi minuti a fiamma dolce per addensare. Infine aggiungi il burro per lucidare la crema.
Grattugia la scorza del secondo limone. In un pentolino fai sciogliere 30 g di zucchero in pochissima acqua, versa le scorzette e cuoci per pochi minuti. Taglia le sfogliatelle in due, farciscine metà con ciuffi di crema al limone e le scorzette candite. Richiudi con le sfogliatelle rimaste e spolverizza con abbondante zucchero a velo.

> “Trasferisci la crema al limone nella sacca da pasticciere e lascia raffreddare in frigo. Farcire il dolce sarà più facile e il risultato più elegante.

un dolce FRANCESE *TRADIZIONALE*

Originaria della Francia, dove è conosciuta anche come Napoleon, la torta millefoglie nella versione tradizionale prevede tre strati di pasta sfoglia, alternati a due strati di crema pasticcera. Quest'ultima però spesso viene sostituita da panna oppure da confettura di frutta. La decorazione con zucchero a velo, cacao o mandorle sbriciolate è una variante diffusa soprattutto in Italia.

PIÙ colore

Per rendere la tua millefoglie ancora più scenografica puoi aggiungere alla farcitura qualche fragolina o altra frutta di stagione tagliata a cubetti.

Preparazione 20 min.
Cottura 25 min.

MADE IN ITALY

Monge Natural Superpremium Monoprotein*,
la linea di croccantini, paté e sfilaccetti.
Ricette formulate **con un'unica fonte proteica animale selezionata per le sue qualità nutrizionali,** senza coloranti e conservanti artificiali aggiunti.

*formulato con un'unica fonte proteica animale.

**SOLO NEI MIGLIORI PET SHOP
E NEGOZI SPECIALIZZATI**

maionese

Prepararla in casa è facile e veloce, se sai come fare. E il bello è che in poche mosse puoi creare tante salse diverse perfette con ogni ricetta

RICETTE DI **FANCESCO PARRAVICINI** FOTO DI **TOMÁS ROJAS**

mai senza albume

Preparare la maionese con l'aiuto della frusta oppure del mixer è un'operazione facile, veloce e la salsa riesce sempre bene, a una condizione: mai dimenticare l'albume! È proprio la parte bianca dell'uovo, infatti, che montando garantisce la consistenza morbida e cremosa della salsa. Non ne serve molto, ne basta uno solo, ma è indispensabile.

1

PREPARA LA BASE

Per preparare circa 300 ml di maionese base versa in una ciotola 250 ml di olio di semi (oppure di oliva, ma non l'extravergine che ha un gusto troppo deciso) con 1 uovo e 1 tuorlo, 1 cucchiaino di aceto bianco, 3 cucchiai di succo di limone e il sale. Monta la maionese lavorando con la frusta in modo da incorporare tutto l'olio; se preferisci puoi usare il mixer. Raffredda in frigo.

2

COMPONI LE SALSE

Verde

Lava gli spinaci e lessali in poca acqua bollente leggermente salata. Sciacqua il basilico e il prezzemolo poi scottali. Scola tutte le erbe, e frullale. Aggiungi il composto ottenuto alla base di maionese e mescola con cura.

1 rametto di basilico

30 g di prezzemolo

50 g di spinaci

Svedese

Adagia le mele in un tegame, coprile con il vino bianco e lasciale cuocere fino a quando diventano morbide. Fai raffreddare, poi pelale, tagliale a cubetti e uniscile alla base di maionese, insaporisci con rafano grattugiato.

70 g di mele

50 g di rafano

vino bianco

Andalusa

Versa 100 g di base di maionese in una ciotola, aggiungi la passata di pomodoro e mescola per amalgamare. Taglia il peperone crudo a pezzetti molto piccoli e aggiungilo alla salsa insieme al peperoncino sbriciolato.

mezzo peperone verde

3 cucchiai di passsata di pomodoro

1 cucchiaino di peperoncino

3

COME SERVIRLE

Nella versione verde la maionese accompagna degnamente piatti molto diversi, che siano di carne, di pesce o di verdure. La salsa svedese esalta in modo eccellente il gusto delle carni di maiale e di agnello. Quella andalusa infine viene spesso servita con le sarde, ma si sposa molto bene anche con pesci dal gusto più delicato e arrosti di carne.

A CURA DI **D. TAGLIAFERRI** RICETTA DI **F. PARRAVICINI** FOTO DI **T. ROJAS**

pancetta

Come rivela il nome, la pancetta si ottiene dalla **parte centrale del suino compresa fra la fine dello sterno e l'inguine**. Il taglio di carne viene prima insaporito con **sale, pepe e spezie varie** e quindi massaggiato per farle penetrare a fondo. Poi, la pancetta **riposa** per circa 10 giorni in una cella frigorifera e quindi passa alla **stagionatura, che dura almeno 2 mesi**. **Questa pancetta è definita tesa** perché il pezzo di carne viene lasciato maturare nella forma originaria. Amata e prodotta in tutto il territorio nazionale è proposta in diverse varianti, che differiscono per il metodo di conservazione e tempi di stagionatura. Fra le varietà più note, vale la pena di ricordare almeno la **pancetta di Piacenza Dop**, che è arrotolata, quella **di Calabria Dop** spolverizzata con peperoncino. In ogni caso si può consumare cruda tagliata a fette come qualunque altro salume oppure cotta e aggiunta a soffritti e preparazioni di ogni genere.

Il prezzo

Il costo di un taglio di pancetta è molto variabile, secondo la qualità della carne e il tempo di stagionatura. In media il prezzo è compreso fra 7 e 20 euro al chilo.

AFFUMICATA
Tra i vari tipi di pancetta va ricordata anche quella affumicata, che si ottiene esponendo il salume per circa 2 giorni al fumo di legna di faggio, quercia oppure ginepro.

A CUBETTI OPPURE a fettine

Affumicata o dolce la pancetta è protagonista di alcuni piatti di pasta molto amati: gli spaghetti alla carbonara e la pasta all'amatriciana. Oltre che per insaporire i sughi è ideale per arricchire torte salate e insalate di verdura: basta aggiungere qualche cubetto, e il gioco è fatto. Ridotta invece a fettine sottili si presta bene per regalare un gusto unico ai secondi di carne e di pesce.

arrotolata e STAGIONATA

Oltre alla pancetta tesa in vendita trovi quella arrotolata dalla tipica forma cilindrica. Il procedimento di lavorazione è leggermente diverso, proprio perché il taglio di carne suina viene arrotolato su se stesso dalla parte più lunga appena tolto dalla cella frigorifera e lasciato poi stagionare per un tempo più lungo: almeno 80 giorni.

Gusto intenso

In sottilissime fette, speziata e affumicata. Buona da sola la pancetta è l'ingrediente speciale per le tue ricette (Pancetta Affumicata Recla, 80 g).

GialloZafferano
LA CUCINA NELLE TUE MANI

GialloZafferano

Turbanti di tacchino con purè

Preparazione **25 minuti**
Cottura **40 minuti**
Dosi per **4 persone**

500 g di tacchino a fette - 120 g di pancetta tesa -500 g di patate - 80 ml di latte - 30 g di olio extravergine di oliva - 2 bustine di zafferano - fiori di cappero - salvia - sale - pepe

Se le fette di tacchino sono troppo grandi, tagliale nel senso della lunghezza. Sala e pepa leggermente. Sovrapponi le fette di tacchino a quelle di pancetta e avvolgi tutto in modo da ottenere dei turbanti e poi fissali con uno stecchino.

In una padella calda con un filo di olio extravergine, scotta i turbanti da ogni lato, metti il coperchio e cuoci per 5/6 minuti aggiungendo poca acqua se necessario. Alla fine aggiungi nella padella i capperi e la salvia.

Lessa le patate in acqua bollente insaporita con poco sale e zafferano. Scolale e passale allo schiaccia patate. Poi versa il latte caldo a filo mescolando fino a ottenere la consistenza del purè. Aggiungi l'olio e mescola. Distribuisci il purè nei piatti e sopra i turbanti di tacchino.

Spiedini di gamberi

Per 4 persone
Preparazione 10 minuti + riposo
Cottura 15 minuti

12 gamberi freschi - 12 fettine di pancetta tesa - olio extravergine di oliva - 1 limone - sale - pepe

Elimina la testa e il carapace dei gamberi, avendo cura di lasciare intatta la coda e rimuovi il filetto nero sul dorso. Sciacquali e asciugali tamponando. Avvolgi ogni gambero con una fettina sottile di pancetta e poi infilzali con uno stecchino. **Prepara un'emulsione frullando** 4 cucchiai di olio extravergine con succo di limone, sale e pepe. Adagia i gamberi in un piatto, coprili con l'emulsione preparata e lasciali marinare 10 minuti. **Sistemali in una teglia** foderata con carta forno, aggiungi parte della marinata e pepe nero macinato. Cuoci in forno a 180° per circa 15 minuti, avendo cura di rigirarli e di controllare la cottura per non bruciare la pancetta. Puoi servirli con una salsa al miele.

CLASSICO ma non troppo

Giovanni

NAPOLETANO DOC, GENUINO COME LA SUA CUCINA

Spezzatino di vitello e carciofi con purè

L'inverno ci sta abbandonando, le giornate si sono allungate e le primizie colorano i banchi della frutta e della verdura. Ma quel freddolino ancora non se n'è andato e allora ne approfitto per un ottimo spezzatino di stagione con un ricco purè!

Inizia pulendo **6 carciofi:** elimina le foglie più esterne e pela il gambo, dopodiché riduci in quarti o più per ottenere dei pezzi non troppo grandi. Se c'è la barbetta ricorda di toglierla. Man mano immergili in acqua e **limone**. Poi prepara un bel trito con 1 costa di **sedano, 1 carota e 1 cipolla** e anche del **rosmarino**. Lascia stufare il tutto per qualche minuto in una casseruola con olio, alza un po' la fiamma e aggiungi **700 g di polpa di vitello** a pezzi. Quando la carne sarà sigillata unisci i carciofi scolati e sfuma con **1/2 bicchiere di vino rosso**; lascia evaporare. Bagna con del **brodo di carne**, aggiungi 3 cucchiai di **concentrato di pomodoro, sale e pepe** e cuoci finché la carne non diventa tenera (20/30 minuti). Intanto lessa **1 kg di patate** sbucciate e tagliate a tocchetti, così cuoceranno in meno tempo, e quando sono tenere schiacciale in una casseruola versando **200 g di latte caldo, sale, pepe** e mescolando bene. Ottieni un purè e sistemalo nel piatto assieme al resto. Vero che ci voleva uno spezzatino così? Buon appetito!

"Il purè è un classico che non tramonta mai e con la carne ci sta benissimo! Ma se non lo ami puoi sempre optare per delle fette di pane... Sono indeciso persino io se fresco, perfetto per fare la scarpetta, o leggermente bruschettato, ideale per assorbire tutto il condimento!

Il brodo di carne irrobustirà il sapore dello spezzatino, ma se non ce l'hai va bene anche quello vegetale; una sostituzione sicuramente più leggera, ma ugualmente perfetta.

e in più...

CUCINA TOSCANA di mare

Dalla cucina regionale ti proponiamo tre preparazioni tradizionali che arrivano direttamente dalle coste del Tirreno. Dedicate a chi già pensa a programmare le vacanze estive

RICETTE DI **FRANCESCO PARRAVICINI** FOTO DI **TOMÀS ROJAS** STYLIST **ROBERTA MONTALTO**

organizza IL TUO tempo

3 ore prima **Prepara la salsa** per la pappa al pomodoro e poi aggiungi le fette di pane raffermo. Fai riposare per amalgamare gli ingredienti.

2 ore prima **Cuoci il polpo** In un tegame rosola gli spicchi di aglio poi aggiungi il polpo, il rosmarino e il concentrato. Allunga con l'acqua e lascia cuocere a fiamma moderata. Cuoci il baccalà prima in tegame e poi nel forno.

20 min. prima **Butta la pasta e salta i frutti di mare** Cuoci in acqua salata le pappardelle. Pulisci i frutti di mare per la pappa al pomodoro e poi saltali con olio e aglio. Spadella velocemente i calamaretti ridotti a striscioline. All'ultimo minuto frulla il prezzemolo con l'olio per guarnire il baccalà.

Pappa al pomodoro

Ricetta 4 stagioni
Antica preparazione nata nelle campagne toscane per non sprecare il pane, è una ricetta che si apprezza in ogni periodo dell'anno: bollente in inverno, tiepida in primavera e autunno e fredda di frigorifero d'estate.

Gira pagina e trovi le ricette complete

Pappardelle al sugo di cacciucco

La versione semplice e veloce
Il cacciucco è un piatto povero della tradizione livornese, inventato dai pescatori per consumare i pesci più piccoli che non riuscivano a vendere e gli scarti di quelli più grandi. Per condire le pappardelle ti proponiamo una versione veloce, che non prevede pesci con le spine, ma soltanto polpi e calamaretti.

Baccalà alla livornese

Quando non c'erano i surgelati
Il baccalà altro non è che il merluzzo conservato sotto sale, una ricetta nata pare nel Medioevo in Norvegia. Molto apprezzato dai naviganti, che a bordo avevano sempre bisogno di alimenti non deperibili, il baccalà si diffuse in Italia a partire dalle città portuali, tra cui Livorno.

Pappa al pomodoro con cozze e gamberi

Per 4 persone

80 g di cipolla bionda - 300 g di passata di pomodoro - 300 g di pomodori ramati - 1 mazzetto di basilico - 150 g di calamari già puliti - 150 g di code di gambero - 400 g di cozze - 1 spicchio di aglio - 150 g di pane raffermo - 50 g di olio extravergine di oliva - sale - pepe

20 min. Preparazione + riposo

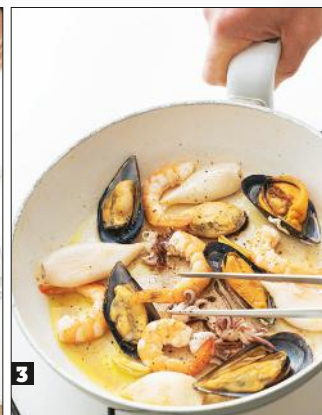
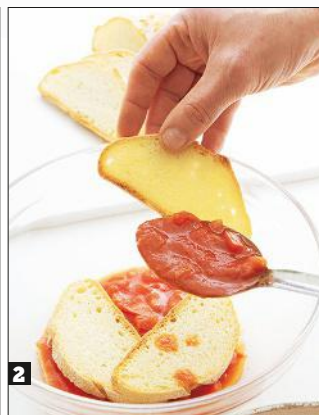
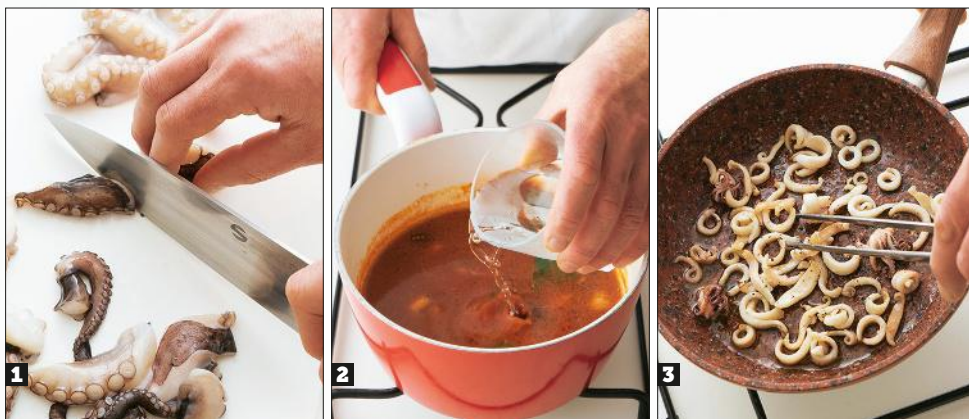
Cottura 45 min.

1 Prepara una salsa di pomodoro classica: in una casseruola fai appassire dolcemente la cipolla tritata finemente con un filo di olio extravergine, unisci la passata di pomodoro e i pomodori ramati tagliati a pezzetti, copri con il coperchio e fai cuocere a fiamma moderata 40 minuti. Regola il sale e se il pomodoro dovesse risultare troppo acido, aggiungi 1 cucchiaino di zucchero.
2 Riduci il pane raffermo a fette e disponilo in un contenitore, alternandolo a strati di salsa di pomodoro tiepida. Lascia riposare 2 ore per amalgamare tutti gli ingredienti
3 Pulisci i frutti di mare sotto l'acqua. In una padella fai aprire le cozze con un giro d'olio e tieni solo le mezze conchiglie con il muscolo . Trasferisci quindi tutti i frutti di mare in una casseruola e lasciali cuocere pochi minuti rosolandoli con un filo di olio e 1 spicchio di aglio. Servi la pappa al pomodoro a temperatura ambiente decorandola con i frutti di mare, foglie di basilico fresco e un giro di olio a crudo.

Prepara i frutti di mare alla cottura

Per pulire le cozze
Come prima cosa elimina il bisso che fuoriesce dalla conchiglia staccandolo con un movimento deciso. Con l'aiuto di una spazzola o di una retina metallica pulisci i gusci accuratamente eliminando le incrostazioni più dure con un coltellino.

ANCORA PIÙ saporita

Prima di immergere le fette di pane raffermo nella salsa di pomodoro, strofinale con uno spicchio d'aglio pelato.

VARIANTE in bianco

Anche se non è molto conosciuta, esiste una variante del cacciucco in bianco, senza salsa di pomodoro. Per prepararlo fai saltare i frutti di mare in padella con olio, cipolle rosse, aglio e prezzemolo, poi aggiungi un bicchiere di vino rosso e lascialo evaporare.

Pappardelle al sugo di cacciucco

Preparazione 30 min.

Cottura 110 min.

Per 4 persone

300 g di pappardelle all'uovo - 500 g di polpo decongelato -30 g di doppio concentrato di pomodoro - 2 spicchi di aglio - 200 g di calamaretti già puliti - 1 rametto di rosmarino - 1 mazzetto di prezzemolo - 50 g di olio extravergine di oliva - sale - pepe

1 Sciacqua abbondantemente il polpo sotto l'acqua fredda corrente in modo da eliminare eventuali residui di sabbia dalle ventose. Poi taglia i tentacoli in 2 o 3 pezzi, secondo la dimensione.
2 In una casseruola capace rosola gli spicchi di aglio in camicia con un filo di olio, aggiungi il polpo, il rosmarino e il doppio concentrato di pomodoro, allunga con abbondante acqua e lascia cuocere a fiamma moderata per circa 90 minuti, senza aggiungere sale.
3 A parte taglia i calamari a striscioline sottili di misura simile a quella a dei tagliolini. Saltali velocemente in una padella antiaderente caldissima con un filo di olio, poi regola sale e pepe. Cuoci le pappardelle e condiscile con il sugo di polpo. Distribuisci la pasta nei piatti e decora con le striscioline di calamari e una manciata di prezzemolo tritato.

Baccalà alla livornese

Per 4 persone

600 g di baccalà dissalato - 100 g di prezzemolo - 250 g di passata di pomodoro - 2 spicchi di aglio - 30 g di farina 00 - peperoncino - olio extravergine di oliva - sale- pepe

1 Taglia il baccalà a cubotti regolari di circa 4 cm di lato. Passali nella farina e poi trasferiscili in un tegame antiaderente che possa andare in forno e lasciali rosolare dolcemente con un giro d'olio fino a ottenere una doratura uniforme. Completa la cottura in forno a 180° per 10 minuti.
2 Per la salsa alla livornese, fai rosolare gli spicchi di aglio in una casseruola con un giro d'olio. Quando hanno preso colore, aggiungi la passata di pomodoro, il peperoncino, 1 ciuffo di prezzemolo tagliuzzato e cuoci 20 minuti coperto.
3 Monda il prezzemolo e scottalo per pochi istanti in acqua bollente salata. Scolalo e trasferiscilo subito in una ciotola con acqua e ghiaccio per raffreddarlo e mantenere il colore brillante. Poi frullalo con un mixer aggiungendo un filo di olio extravergine. Distribuisci la salsa alla livornese nei piatti, adagia i cubotti di baccalà e decora con il pesto di prezzemolo.

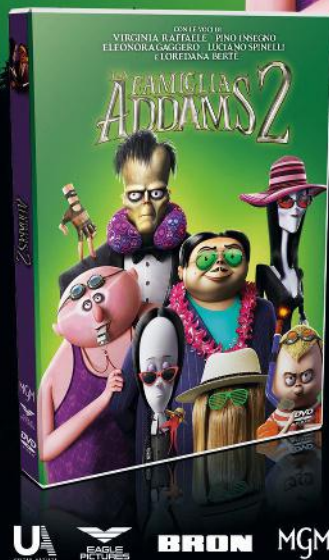
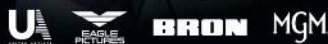
Preparazione 20 min.

Cottura 45 min.

Fai la salsa con lo scalogno

Niente aglio per me
Se non ami il sapore pungente dell'aglio, fai appassire nella casseruola con l'olio un piccolo scalogno tritato, poi aggiungi la passata di pomodoro e prosegui la cottura.

AGGIUNGI UN GOCCIO di vin santo

Per dare un gusto particolare alla ricetta, restando in linea con la tradizione, puoi aggiungere un bicchierino di vin santo toscano al baccalà prima di trasferirlo nel forno.

A CURA DI **MICHELA SASSI**

ricotta di pecora

Il termine ricotta, ovvero **"cotta due volte"** indica le modalità di produzione del latticino. Si parte dal siero del latte rimasto dalla lavorazione de l formaggio - e quindi già cotto - che viene portato alla temperatura di 85-90° e acidificato con acido lattico o acido citrico. Ovviamente si possono usare differenti tipi di latte: di mucca - o vaccino - di pecora e di capra. **La ricotta di pecora e quella di capra sono più grasse, caloriche e saporite.** Nel 2005 la **ricotta romana** di pecora è stata riconosciuta come Dop. Prodotta nell'Agro romano è ricavata dal latte di pecore cresciute nei pascoli della regione ed è caratterizzata dal sapore dolce, dovuto al maggiore contenuto di grassi rispetto a quella vaccina. Un gusto molto particolare che la rende ideale da consumare fresca e anche per la preparazione dei dolci: è l'ingrediente irrinunciabile per farcire i cannoli siciliani, la cassata e la pastiera napoletana.

SANA E BUONA
La ricotta ha un contenuto di proteine significativo, maggiore di quello dei formaggi, mentre il contenuto di grassi è minore: quella di pecora ha circa 156 kcal per 100 grammi.

VERSATILE IN CUCINA

Basta poco per mettere in tavola una merenda gustosa e sana: ricotta di pecora freschissima, sapide olive, pomodori secchi e pane integrale. La ricotta infatti salva ogni situazione. Puoi usarla per mantecare un risotto alle verdure, per un secondo leggero e per preparare una crema golosa, mescolandola con poco miele - o zucchero a velo - e frutta secca o candita.

PRENDI NOTA

HOME MADE

Fare la ricotta in casa è facilissimo. Fai bollire 1 litro di latte, aggiungi 4 cucchiai di succo di limone e mescola con un cucchiaio di legno. Poi lascia riposare coperto 10 minuti. Preleva la cagliata ottenuta con un mestolo forato e trasferiscila in una ciotola coperta da un panno di lino. Copri e raffredda in frigorifero per almeno 3 ore.

Melanzane al cartoccio farcite con salame e basilico

Preparazione **15 minuti**
Cottura **40 minuti**
Dosi per **4 persone**

700 g di melanzane - 300 g di ricotta di pecora - 100 g di salame nostrano - basilico - 50 g di grana grattugiato - 200 g di polpa di pomodoro - 1 spicchio d'aglio - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Sciacqua le melanzane asciugale con cura e tagliale a metà nel senso della lunghezza. Poi con la punta di un coltello pratica delle incisioni trasversali nella polpa per favorire la cottura.

Adagiale su un foglio di stagnola, condisci con l'aglio schiacciato, il basilico, l'olio, sale e pepe. Chiudi i cartocci, sistemali sulla teglia e cuoci in forno a 170° per 35 minuti. Togli dal forno, recupera la polpa con l'aiuto di un cucchiaio e tritala con un coltello.

Trasferisci la polpa di melanzana in una ciotola con la ricotta, il grana, il salame a cubetti e mescola, poi aggiungi la polpa di pomodoro. Regola sale, pepe. Usa il composto per farcire i gusci di melanzane. Poi cuocili in forno a 180° per pochi minuti in modo da ottenere una gratinatura leggera.

Torta soffice

Per 1 stampo da 18 cm
Preparazione 20 minuti
Cottura 35 minuti

180 g di farina - 65 g di burro - 70 g di ricotta di pecora - 70 g di zucchero di canna - 70 g di zucchero semolato - 1 uovo - 125 ml di latte - 8 g di lievito per dolci - 1 pizzico di sale - 4 grappolini di ribes rosso - zucchero a velo

Versa in una ciotola il burro, la ricotta e i due tipi di zucchero, quindi mescola con una frusta e unisci l'uovo e il latte, miscelando ancora per qualche minuto.
Aggiungi la farina setacciata con il lievito e amalgama con una spatola. Trasferisci l'impasto in uno stampo da 18 cm foderato con carta forno e livellalo con cura.
Cuoci in forno caldo a 180° per 30-35 minuti, avendo cura di controllare la cottura con uno stecchino. Lascia intiepidire. Togli la torta dallo stampo e decorala con lo zucchero a velo e i grappolini di ribes.

8 piatti *a prova di* SCARPETTA

Il sugo è la loro carta vincente: impossibile riuscire a mangiarli senza tuffarci il pane

A CURA DI **M.RONCONI** RICETTE DI **F. PARRAVICINI**
FOTO DI **TOMÁS ROJAS**

"Frullare la salsa, dopo aver eliminato lo spicchio d'aglio, ti consentirà di ottenere una passata dalla consistenza più liscia e vellutata."

Preparazione 10 min.

Cottura 45 min.

Salsa di pomodoro con i segreti della mamma

Per 4 persone
500 g di passata di pomodoro - 150 g di cipolla bionda - 2 spicchi di aglio - 150 g di olio extra vergine d'oliva - sale

Trita finemente la cipolla e fai imbiondire a fiamma dolcissima in un tegame con il doppio fondo; solo a questo punto aggiungi l'aglio privato dell'anima e tagliato sottilissimo (non prima altrimenti finirebbe per bruciare nel tempo in cui la cipolla assume un perfetto colore dorato).
Quindi aggiungi la passata di pomodoro, il sale e una generosa cucchiaiata di olio extra vergine, copri con un coperchio e lascia cuocere a fiamma dolcissima per almeno 40 minuti; aggiusta di sale. A fine cottura emulsiona brevemente con un mixer a immersione aggiungendo un filo di olio a crudo (non emulsionare troppo altrimenti la salsa diventerà arancione).

Gulash all'ungherese

Per 4 persone
Preparazione 20 minuti
Cottura 90 minuti

500 g di carne di manzo - 2 patate - 2 cipolle - 1 pomodoro - 1 carota - 1 peperone - 100 ml di passata di pomodoro - 500 ml di brodo di carne - paprika dolce - olio extravergine - pepe - sale

Metti sul fuoco una casseruola con un filo d'olio d'oliva e fai soffriggere leggermente le cipolle tagliate a pezzetti grossolani e la carota affettata. Aggiungi nella casseruola anche il peperone tagliato a pezzetti piuttosto piccoli. Metti all'interno del tegame anche la carne di manzo tagliata a tocchetti di circa 4 cm per lato (cerca di tagliare i pezzetti tutti delle stesse dimensioni in modo che la cottura sia uniforme) e falla insaporire.
Quando la carne sarà rosolata su tutti i lati, unisci anche il pomodoro e la passata; poi aggiungi anche un po' di brodo e la paprika. Aggiusta sale e pepe.
Fai cuocere la carne per almeno 50 minuti a fuoco lento e aggiungendo di tanto in tanto un po' di brodo; gira molto spesso. Unisci nel tegame anche le patate tagliate a tocchetti grossolani e continua a far cuocere per 30 minuti circa, quindi servi il gulash ben caldo.

Peperoni, zucchine, cipolla di Tropea all'onda

Per 4 persone
400 g di peperoni rossi, gialli e verdi - 150 g di cipolla di Tropea - 300 g di zucchine - 150 g di passata di pomodoro - 1 rametto di timo - olio extravergine - sale - pepe

Lava e taglia i peperoni a cubetti regolari di circa 1,5 cm di lato eliminando i semi interni, e spadellali con un filo di olio in una padella antiaderente a fiamma media per 8/10 minuti; aggiusta di sale e pepe.
Separatamente spadella anche le zucchine tagliate allo stesso modo dopo averle lavate ed eliminate le estremità. Quindi taglia la cipolla a julienne e falla saltare in padella fino a quando non sarà diventata ben caramellata e profumata.
Infine unisci tutte le verdure e saltale brevemente per uniformare la cottura aggiungendo il timo e la salsa di pomodoro per amalgamare il tutto lasciandola morbida e "all'onda". Servi con un giro di olio a crudo e una generosa macinata di pepe.

Cottura
25 min.

"La cipolla rossa di Tropea è la più delicata e dolce, poiché ricca di zuccheri, nonchè più facile da digerire."

"Con il termine sautè, si indica la tecnica di cottura per cui i cibi vengono fatti saltare in padella a fuoco vivo. Si usa molto con i molluschi."

Cottura
10 min

Sautè di cozze con aglio nero

Per 4 persone
1 kg di cozze - 2 spicchi di aglio nero - 150 g di pomodorini datterini - 2 rametti di prezzemolo - 30 g di olio extra vergine d'oliva - pepe

Pulisci bene le cozze eliminando la "barba" ed eventuali incrostazioni della conchiglia (puoi utilizzare una paglietta di ferro nuova di quelle che si usano per pulire le stoviglie). Falle spurgare sotto acqua fredda corrente per almeno dieci minuti.
In un tegame capiente fai rosolare dolcemente in poco olio extra vergine due spicchi di aglio nero schiacciato, quindi aggiungi i gambi di prezzemolo tagliati grossolanamente, i pomodorini precedentemente lavati e tagliati a spicchi e le cozze.
Copri con un coperchio e lascia cuocere per 4/5 minuti fino a quando le cozze non saranno aperte (non prolungare la cottura altrimenti le cozze potrebbero asciugarsi troppo). Aggiungi una generosa macinata di pepe e servi con il suo sughetto.

consigli utili

più DOLCE *E DIGERIBILE*

L'aglio nero, il bulbo fermentato di origine coreana, è oggi molto utilizzato dagli chef perchè con la fermentazione perde il caratteristico gusto pungente diventando più dolce e cremoso, oltre ad essere decisamente più digeribile dell'aglio fresco.

DIFFERENZE

La preparazione del sautè e dell'impepata di cozze sono quasi identiche. Nell'impepata, come dice il nome, si abbonda di pepe, e volendo, di peperoncino.

L'ARROSTO della DOMENICA

L'arrosto di vitello è proprio il tipico piatto perfetto da preparare per il pranzo della domenica in famiglia, perchè è gustoso, semplice da preparare e sempre di grande effetto. La scelta del vitello non è casuale, infatti questa carne ha la caratteristica di rimanere morbida anche con una lunga cottura, soprattutto se si ha l'accortezza di sigillare all'inizio il pezzo di carne scottandola ad alta temperatura così che i succhi rimangano all'interno e la mantengano morbida durante la successiva cottura.

Arrostino di vitello con salsa alle verdure

Per 4 persone
800 g di scamone di vitello (o pezzo adatto da fare arrosto) - 300 g di mix di sedano, carota, cipolla - 1 spicchio d'aglio - 100 g di vino bianco - alloro e rosmarino - 200 g di olio extra vergine - sale - pepe

In una teglia da forno prepara un fondo di sedano. carota, cipolla e aglio tagliati grossolanamente, aggiungi un filo d'olio, le erbe aromatiche e il vino bianco. A parte, in una padella antiaderente ben calda, scotta la carne di vitello in modo da sigillare i tessuti e mantenere i liquidi all'interno della carne, sala e pepa.
Trasferisci la carne nella teglia dove hai preparato il fondo e cuoci a 160° per circa 35 minuti in forno ventilato (i tempi di cottura variano a seconda delle dimensioni del pezzo e del taglio: per uno scamone da circa 2 kg ci vorranno 60 minuti, per ogni kg di carne in più aumenta il tempo di cottura di 10 minuti). Se serve, unisci poca acqua di tanto in tanto.
Togli la carne ed emulsiona il fondo di cottura versando dell'olio mentre lavori con un mixer. Taglia la carne a fette e servila con la sua salsa di verdure. Se ti piace, accompagnala con carote e zucchine a pezzetti scottate in padella.

"Si può accompagnare l'arrosto anche con una salsa fatta con il fondo di cottura, 1 cucchiaio di amido di mais, 1 bicchiere di brodo vegetale."

Preparazione 30 min.
Cottura 35 min.

"Le polpette al sugo sono uno dei piatti della tradizione più amato: impossibile resistere alla tentazione di fare la scarpetta."

Polpette di 3 carni con sugo alla pizzaiola

Per 4 persone
600 g di macinato misto (manzo, vitello, salsiccia di maiale) - 100 g di grana grattugiato - 1 uovo - 2 rametti di prezzemolo - 200 g di passata di pomodoro - 1 spicchio di aglio - origano - 25 g di farina - 100 g di vino bianco - olive nere - olio extra vergine - sale - pepe

Prepara le polpette lavorando in una ciotola le tre carni (la salsiccia sarà fondamentale per dare più gusto all'impasto), aggiungi il grana, l'uovo e il prezzemolo tritato e una leggerissima spolverata di farina che compatterà tutto, aggiusta di sale e pepe.
A parte prepara il sughetto alla pizzaiola: in una padella rosola l'aglio sbucciato, aggiungi la passata di pomodoro e l'origano, lascia cuocere a fiamma bassa per almeno 30 minuti, aggiusta di sale e pepe.
In una padella rosola su tutti i lati le polpette dopo averle leggermente infarinate, sfuma con il vino bianco, quindi aggiungi la salsa alla pizzaiola, lascia cuocere tutto insieme per almeno 10 minuti in modo che le polpette assorbano la salsa e il sodalizio sia perfetto. Servi con prezzemolo e olive denocciolate.

Caponata siciliana

Per 4 persone
Preparazione 10 minuti
Cottura 20 minuti

500 g di melanzane - 150 g di pomodorini ciliegini - 100 g di cipolla - 100 g di sedano - 4 cucchiai di passata di pomodoro 80 g di olive verdi - 1 cucchiaio di capperi - olio extravergine - basilico - 1 cucchiaio abbondante di zucchero - 2 cucchiai di aceto di vino bianco - sale - 50 g di pinoli (facoltativi)

Pulisci gli ortaggi, taglia a dadini le melanzane, il sedano e i pomodorini. In una padella ampia, friggi le melanzane in abbondate olio per 3 - 4 minuti, il tempo di averle belle dorate. Scola bene e metti da parte.
In una padella capiente aggiungi la cipolla tritata molto fine insieme a 2 cucchiai di olio extravergine. Fai soffriggere 2 minuti. Aggiungi la passata di pomodoro, lascia insaporire un minuto, aggiungi la dadolata di sedano. Unisci quindi le olive precedentemente snocciolate, i capperi e i pomodorini.
Fai cuocere 3 minuti a fiamma bassa. Aggiungi le melanzane fritte e una manciata di basilico. Lascia cuocere 2 minuti. Infine aggiungi il cucchiaio di zucchero, l'aceto, fai sfumare a fiamma vivace, completa con aggiunta di sale e nel caso con i pinoli, precedentemente tostati in padella qualche minuto.

Scaloppina di branzino in casseruola con vongole

Per 4 persone
500 g di filetto di branzino - 400 g di vongole veraci fresche - 300 g di pomodori datterini 1 mazzetto di basilico fresco - 2 foglie di alloro 1 spicchio d'aglio - 150 g di olio extra vergine - sale - pepe

Per prima cosa metti le vongole a spurgare sotto l'acqua fredda corrente per almeno 15 minuti. In una casseruola antiaderente rosola con un filo d'olio 1 spicchio d'aglio, aggiungi il filetto di branzino rosolandolo prima dalla parte delle pelle e poi dall'altra.
Quindi aggiungi anche le vongole, l'alloro e i pomodorini precedentemente lavati e tagliati in quattro, copri con un coperchio e cuoci a fiamma moderata per 7-8 minuti circa, fino a quando il filetto sarà cotto. Recupera il liquido di cottura che si sarà formato nella pentola e continua a ridurlo a parte fino a concentrare il gusto.
Alla fine aggiungi le foglie di basilico strappate grossolanamente con le mani e non tagliate al coltello, in modo che non si ossidino rapidamente.

"Se preferisci puoi sostituire le vongole con la stessa quantità di cozze".

Preparazione 20 min.
Cottura 15 min.

un pesce PREGIATO *E VERSATILE*

Il branzino, o spigola, è un pesce pregiato, tra i migliori per qualità, gusto e anche praticità poiché le sue carni bianche hanno un sapore molto delicato e le sue lische sono di grosse dimensioni e quindi facilmente eliminabili. Le cotture a cui si presta sono le più varie: è buono sia arrosto cha al vapore, ma anche al cartoccio, alla brace, ai ferri, al forno, in crosta di patate.

il vino giusto

Piatti a base di pesci dalle carni bianche e delicate sono valorizzati dall'abbinamento con vini bianchi leggeri, e non troppo aromatici così da non sovrastarne il gusto.

polpette muticolor

Vegetariane, preparate con una semplice base chiara che permette di giocare con le diverse tonalità. Ecco una proposta in bianco, rosa e verde. Se ti piace, divertiti a sperimentare anche con altre sfumature: il rosso del pomodoro, il giallo della curcuma e il nero del carbone

DI **FRANCESCO PARRAVICINI** FOTO DI **TOMÁS ROJAS** STYLIST **ROBERTA MONTALTO**

1

2

3

La ricetta base

Per 4 persone

Lessa 500 g di **patate a pasta bianca** in abbondante acqua bollente per 30-40 minuti. Scolale, sbucciale, passale allo schiacciapatate e lasciale raffreddare sul piano di lavoro. Elimina la crosta di 2 fette di **pancarrè** e tagliale a dadini piccoli. Trasferisci il composto di patate in una ciotola aggiungendo il pane, 1 **uovo** e 200 g di **parmigiano reggiano**, grattugiato poi regola di **sale** e suddividilo in 3 ciotole.

Per le salsine

Per quella di pomodoro in agrodolce, mescola in un pentolino 150 g di **salsa di pomodoro densa** con 4 cucchiai di **aceto di mele**, 3 di **zucchero di canna**, 1 di **salsa di soia** e 1 di **amido di mais**, sciolto in 2 cucchiai di acqua fredda. Porta a ebollizione e cuoci a fiamma bassa per 3-4 minuti finché la salsa si addenserà leggermente.
Per quella verde, frulla 50 g di foglie d **prezzemolo** con 10 foglie di **basilico**, 20 g di **capperi sott'aceto** sciacquati e strizzati, 1 **uovo** sodo, 1 cucchiaio di **succo di limone**, 80 ml di **olio extravergine di oliva**, **sale** e pepe. Per quella bianca, mescola in una ciotola 150 g di **yogurt greco naturale** con mezzo spicchio d'**aglio**, ridotto in crema con lo schiaccia aglio o nel mortaio, 2 cucchiaini di **succo di limone**, 1 cucchiaio di **olio extravergine di oliva**, **sale** e **pepe bianco**.

1 Per le polpettine bianche

Per le polpettine bianche, aggiungi al composto di patate un'abbondante grattugiata di **pepe bianco** e una di **noce moscata**, poi forma delle semisfere con uno stampo di silicone, oppure crea delle polpettine rotonde con le mani inumidite, passale nella **farina** e friggile in abbondante **olio di semi** finché saranno leggermente dorate, girandole molto delicatamente a metà cottura. Scolale su carta assorbente, salale, poi trasferiscile nei piatti su una base di **insalatina mista** con **ravanelli** a fettine, spolverizza con **pepe nero** e servile calde con le tre salsine. In alternativa, disponi le polpettine sulla placca foderata con un foglio di carta da forno e cuocile in forno già caldo a 180° per circa 30 minuti, girandole delicatamente a metà cottura.

2 Per le polpettine verdi

Tuffa 300 g di **spinaci** in acqua bollente salata per 2 minuti, scolali e lasciali intiepidire, poi strizzali e frullali fino a ottenere una crema. Incorporala al composto di patate, forma delle semisfere o delle polpettine, passale nella **farina** e cuocile come indicato per le polpettine bianche. Servile su un piattino con **radicchio rosso di Treviso** e **pomodori datterini** tagliati a metà, conditi con **olio extravergine di oliva**, **sale** e **pepe**, accompagnate dalle salsine.

3 Per le polpettine rosa

Sbuccia 150 g di **barbabietola** già cotta e frullala con 1 cucchiaino di **aceto** e un pizzico di **sale**, poi incorpora il purè al composto di patate rimasto. Forma quindi delle semisfere o delle polpettine e cuocile come indicato nelle ricette sopra. Servile su una base di **insalatina** e **spinacini**, decorando con **fiori eduli** e accompagnando con le ciotole di salsine.

MELA VAL VENOSTA: PICCOLI GRANDI GESTI CHE FANNO BENE ALLA NATURA

Nel paradiso delle mele si incoraggia la biodiversitá.

In Val Venosta, in un territorio magico e incontaminato, situato nel cuore delle Alpi, si coltivano mele di qualità eccellente, prodotte in armonia con la natura. Il rispetto delle tradizioni, tramandate da generazione in generazione, si unisce alla passione dei contadini venostani e all'attenzione e alla cura dell'ambiente circostante. E questo perché nel Paradiso delle Mele, in Val Venosta, l'agricoltura naturale preserva le risorse della Valle e incoraggia la biodiversità. I contadini della Val Venosta si impegnano giorno dopo giorno a tutelare e favorire la natura circostante. Perché lo fanno? Scopriamolo insieme.

Un ecosistema da proteggere

Anche un'ape che vola affaccendata di fiore in fiore o una coccinella che si inerpica su uno stelo d'erba testimonia il fermento di vita che si nasconde nei frutteti venostani. Ogni meleto della Valle è un habitat unico, un ricco ecosistema in cui vivono in sinergia specie differenti, ognuna con una propria singolare funzione che concorre a mantenere sano e intatto l'habitat stesso. È anche grazie al prezioso contributo degli esseri viventi che popolano i frutteti che le mele Val Venosta sono così genuine! Ed è per questa ragione che i contadini della Valle ricambiano il favore, tutelando ogni giorno il territorio in cui vivono. In che modo lo fanno? Vediamolo più da vicino.

Un ecosistema da esplorare

Una fila di cespugli, un mucchio di pietre e due mani pronte a darsi da fare. Bastano pochi e semplici strumenti per attuare grandi cambiamenti nei frutteti. L'equilibrio dell'ecosistema è garantito per tutti e in tanti modi. In particolare per donnole, serpenti e rospi, i contadini venostani costruiscono pile di pietre che diventano graziose casette per proteggere i piccoli animali dalle intemperie. Mentre per i ricci i contadini della Valle sono soliti dar vita a veri capolavori architettonici: mini iglù in pietra, perfetti per nascondere ed ospitare queste creature con aculei.
Ma non solo! Nel Paradiso delle mele, al bordo delle carreggiate, nelle scarpate e nei cespugli lungo il margine dei sentieri ci sono tante siepi, cumuli di sterpaglia e ramoscelli creati ad hoc dai contadini della Valle per permettere a insetti, piccioli rettili e mammiferi di trovare riparo e cibo, in qualsiasi stagione. E per le mele Val Venosta è proprio un bene che tutti i suoi visitatori siano così ghiotti di parassiti! Anche i piani superiori sono occupati. Gli alberi isolati forniscono orientamento ai pipistrelli e vengono usati dai rapaci come trespoli naturali per vedere meglio le loro prede. Infine, molti contadini della Valle installano sui rami alcuni ausili per la nidificazione, l'accoppiamento e la cova degli uccelli; garantendo loro un habitat protetto e confortevole.

È così che in Val Venosta, nel Paradiso delle Mele, i contadini venostani si prendono cura ogni giorno della biodiversità, consentendo a tutte le specie di vivere in un ambiente rigoglioso. È così che la produzione di mele avviene in perfetto equilibrio con l'ambiente circostante.

I frutteti della Val Venosta sono pieni di vita

25-50 TIPI DI PIANTE
crescono in un unico frutteto

Più di 4.000 animali
vivono su ogni metro quadro

5.200 semi di girasole
sbocciano ogni autunno in Val Venosta

Val Venosta, dove la natura è di casa.

DI **MADDALENA PIACENTINO**

contenitori per ALIMENTI

1

Materiali diversi

I contenitori della cucina costituiscono la soluzione ottimale per la conservazione dei nostri alimenti, evitando che possano deteriorarsi in fretta. Non esiste in assoluto un materiale più adatto di altri, ma ogni tipo di prodotto deve essere utilizzato con determinati alimenti o per determinati scopi.

2

A cosa ti serve?

Quando si acquista un contenitore per alimenti è bene accertarsi a quale tipologia appartenga. Ci sono infatti quelli che vanno solo in frigorifero e in dispensa, quelli adatti al microonde, i sottovuoto e quelli che si possono utilizzare sia in freezer che in forno.

Dal frigo al forno

Multiuso

Contenitori utili per conservare gli alimenti in frigorifero e in freezer, e che al tempo stesso si possono usare come mini pirofile. I contenitori sono in vetro e resistono al calore fino a 240°, il coperchio è in plastica resistente con guarnizione in silicone e resiste da -18 a 110°. I contenitori rettangolari sono disponibili in quattro dimensioni, con una capacità da 0,40 a 1,50 litri (Linea Freshbox, da € 10,90, **Tescoma**).

3

Il coperchio è fondamentale

Ottimi per conservare prodotti freschi, crudi o cotti, a temperature di refrigerazione, i contenitori in vetro o plastica devono sempre possedere un coperchio con chiusura ermetica.

Frittata di pasta e ortaggi di stagione

Per 4 persone
Preparazione 20 minuti
Cottura 25 minuti

300 g di pasta corta - 150 g di peperone - olio extravergine d'oliva - 4 zucchine piccole - mezza cipolla - 4 uova - pecorino - sale - pepe

In una padella antiaderente metti dell'olio e lascia appassite la cipolla tritata finemente, poi unisci il peperone tagliato a cubetti e rosola per 5 minuti circa. Taglia le zucchine a rondelle sottili e aggiungile in padella, quindi regola sale e pepe.
Copri con il coperchio e lascia cuocere 10 minuti circa, mescolando con cura, quindi fai intiepidire. Intanto, cuoci la pasta in abbondante acqua salata, scolala ben al dente e lasciala intiepidire. In una ciotola, sbatti le uova con pepe, sale e il pecorino grattugiato, unisci la pasta e le zucchine, poi mescola con cura per amalgamare tutti gli ingredienti.
In una padella antiaderente da 24 cm di diametro, scalda 2 cucchiai d'olio extravergine e unisci il composto di pasta, uova e zucchine. Lascia cuocere la frittata fino a quando si forma la crosticina, quindi capovolgila, aiutandoti con un piatto, e termina la cottura dall'altro lato. Falla intiepidire e quindi tagliala a fette.

FORME E MATERIAL per tutti gli usi

COPERCHI CON VALVOLA

Linea di contenitori e ciotole ermetici, in set da 3 pezzi in varie forme, in plastica riciclabile priva di BPA. Il coperchio è dotato di valvola per lo sfogo del vapore in microonde, sono inoltre adatti all'uso in frigorifero, freezer e lavabili in lavastoviglie. (collezione Lillo fresh, da € 18,90, **Pedrini**).

PER LA SCHISCETTA

Contenitore per alimenti realizzato in acciaio inossidabile, resistente e infrangibile, di colore blu. Grazie alla doppia parete isolata sottovuoto e il tappo a vite che garantisce una chiusura ermetica, questo contenitore permette di mantenere il cibo caldo fino a 6 ore e freddo fino a 24 ore. (€ 21,60, **Bella Vita**).

POETICI E FUNZIONALI

Barattolo in vetro serigrafato con coperchio in banda stagnata. Permette di mantenere intatti gli aromi e la freschezza degli alimenti. La decorazione ricorda le giostre con i cavalli; il coperchio è decorato con il disegno a spicchi bianchi e rossi del tendone del circo (Linea Circus, design Marcel Wanders, € 36, **Alessi**).

CONTRO LO SPRECO

I contenitori di questa linea sono realizzati con il corpo in vetro per conservare in maniera ottimale i cibi. La soluzione ideale per evitare di buttare le classiche porzioni in eccesso, ma anche per riorganizzare gli spazi in cucina in maniera pratica e divertente (Linea Zero waste: barattoli quadrati da € 11, **Tognana**).

SOTTOVUOTO

Questi contenitori sono disegnati per conservare gli alimenti a lungo, per questo motivo sono fatti in polipropilene e dotati di una cavità che permette l'utilizzo della pompa sottovuoto per garantire l'ermeticità (Linea Hermetica, **Casashops**).

DI **MADDALENA PIACENTINO**

orange WINE

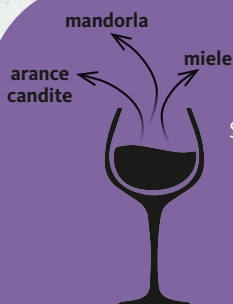
Questi vini dal particolare colore ambrato-aranciato sono ottenuti da uve a bacca bianca il cui mosto **viene fatto macerare a contatto con le bucce** per un tempo più o meno prolungato, come accade nella produzione dei vini rossi. In questo modo le bucce cedono pigmenti e aromi al mosto. Tornati recentemente di moda, gli orange wine sono in realtà **frutto di una tradizione millenaria**. L'origine sembra infatti arrivare dalla Georgia, dove, nei tempi antichi, la fermentazione avveniva in grandi contenitori di terracotta. In Italia le regioni dove si produce questo tipo di vino sono soprattutto Veneto, Toscana, Sardegna, Puglia e Sicilia. Tra i **vitigni più utilizzati** per la produzione ci sono: Ribolla gialla, Malvasia, Vermentino, Grecanico, Zibibbo. L'abbinamento ideale è con piatti di pesce, formaggi stagionati oppure ricette orientali molto speziate.

ZONA DI PRODUZIONE

In Sicilia ci sono diversi produttori di orange wine: nella zona di Agrigento, ma anche a Pantelleria dove si utilizza il famoso vitigno Zibibbo, tipico dell'isola.

PRENDI NOTA
GLI AROMI

mandorla
miele
arance candite

Sono vini molto complessi e strutturati, con un profilo aromatico dalle note erbacee, balsamiche o fruttate, diverse in base al tempo di macerazione e affinamento. Talvolta stupiscono con aromi con tocchi affumicati e d'incensi e sottofondi balsamici.

la giusta **ricetta**

PASTA con LE SARDE

Sciacqua 400 g di sarde sotto l'acqua corrente, pratica una leggera pressione sulla testa e asportala tirando verso di te: in questo modo verranno via anche le interiora. Aprile delicatamente a libro ed elimina la lisca centrale. Sciacquale nuovamente e scolale. Trasferisci le sarde in una padella con qualche cucchiaio di olio extravergine e falle rosolare, quindi unisci 50 g di uvetta fatta rinvenire nell'acqua, 20 g di pinoli e 2 cucchiai di pangrattato e amalgama il tutto. Cuoci gli spaghetti e scolali al dente, poi trasferiscili nella padella del condimento e fai saltare per qualche minuto. Guarnisci con finocchietto e servi.

veg PER TUTTI

Aurora

CUCINA VEGETARIANA CON GUSTO E CONTAMINAZIONI HIPSTER

Felafel di carciofi

Vado matta per i felafel, adoro mangiarli in tutte le salse: al piatto o in una morbida pita, nei food truck in giro per il mondo o nel ristorantino di sempre, a pranzo o a tarda notte, nelle versioni classiche... o completamente rivisitate! Mantenendo saldo il principio dell'impasto vegan e tutto a crudo delle felafel, ho infatti realizzato una versione con profumi e sapori tutti Km zero: carciofo, limone, pepe e menta. Il risultato è assolutamente magico.

Metti i ceci secchi in ammollo in acqua fredda per almeno 24 ore. Trascorso il tempo, scolali, asciugali e trasferiscili nel mixer assieme al prezzemolo, alla menta, alla cipolla e all'aglio tritati grossolanamente. Frulla fino a ottenere un composto omogeneo. Pulisci i carciofi: rimuovi le foglie dure più esterne, le punte e il fieno interno con un apposito scavino. Tritali finemente con l'aiuto di una mezzaluna e di un tagliere. Metti i carciofi in una terrina e condisci subito con la scorza grattugiata di un limone bio e un cucchiaio di succo. Aggiungi anche l'impasto a base di ceci e condisci con sale e pepe a piacere.
Copri la terrina con la pellicola e trasferiscila in frigorifero per circa mezz'ora, così che l'impasto si rassodi.
Trascorso il tempo di riposo, con le mani ben inumidite, forma con l'impasto di ceci e carciofi crudi tante palline grosse come noci, disponendole ben distanziate su un foglio di carta da forno, mano a mano che sono pronte.
In un tegame dai bordi alti scalda l'olio di semi. Verifica che la temperatura sia tra i 165° e i 170° con l'aiuto di un termometro da cucina, oppure friggendo un tocchetto di pane raffermo. Immergi nell'olio bollente i felafel, pochi per volta, e dorali su entrambi i lati ,girandoli solo una volta a metà cottura. Scolali su un foglio di carta assorbente e cospargili con un pizzico di sale e, a scelta, ancora un po' di scorza di limone. Servili caldi con salse a piacere.

"Quando ero piccola mia mamma mi cucinava delle frittelline tagliando i carciofi crudi alla julienne e mescolandoli a una pastella di acqua e farina. Poi friggeva l'impasto a cucchiaiate in abbondante olio bollente, un minuto per lato.

Un tip
Hai mai provato a preparare i felafel con il cuore filante? Basterà inserire in ogni polpettina un pezzetto di taleggio per sperimentare questa versione: sarà la gioia di grandi e piccini!

e in più...

prova con la vasocottura

Cucinare non è mai stato così facile. Bastano 10 minuti e qualche vasetto per mettere a tavola tutta la famiglia senza sporcare la cucina. E... sorpresa! Le ricette sono buone, sane e riescono sempre bene

RICETTE DI **FRANCESCO PARRAVICINI** FOTO DI **TOMÁS ROJAS**

Ratatouille all'orientale

Per 4 persone

200 g di zucchine - 200 g di peperoni dolci 200 g di daikon - 200 g di carote - 200 g di radice di zenzero fresca - acidulato di umebosci o aceto di vino - fiori di cappero - rosmarino - sale

Lava le zucchine, il peperone, le carote, il daikon e poi affetta tutto avendo cura di ricavare delle fettine più sottili per il daikon e le carote, che sono più dure, in modo da ottenere una cottura uniforme. **Distribuiscile all'interno di 4 vasi** di vetro da 500 ml a chiusura ermetica, aggiungi in ognuno la radice di zenzero pelata e grattugiata, 4 fiori di cappero, 1 rametto di rosmarino, un pizzico di sale e 1 cucchiaino di acidulato di umebosci (o aceto) e copri con acqua fino ad arrivare a metà circa del vasetto. Chiudi ermeticamente. **Metti i 4 vasetti nel forno a microonde** e cuoci alla potenza di 750 watt per 4 minuti (oppure 15 minuti nel forno tradizionale). Poi estrai dal forno e lasciali raffreddare completamente prima di aprirli per evitare di scottarti. Servi direttamente nei vasetti.

Preparazione 10 min.

Cottura 4 min.

I vantaggi

La vasocottura è una tecnica da provare perché non richiede l'aggiunta di grassi, rispetta le proprietà degli ingredienti e, col microonde, ti fa risparmiare tempo.

Ravioli al brodo di funghi e topinambur

Preparazione 10 min.

Cottura 9 min.

Per 4 persone

300 g di raviolini del plin o cappelleti - 100 g di funghi porcini freschi - 1 costa di sedano - 100 g di topinambur - 4 foglie di alloro - sale

Pulisci il sedano, i funghi e pela i topinambur poi taglia tutto a cubetti piccoli. Distribuisci le verdure in 4 contenitori di vetro per vasocottura da 500 ml, condisci ogni vasetto con 1 foglia di alloro, un pizzico di sale e aggiungi acqua fino a raggiungere i tre quarti della capienza.
Chiudi ermeticamente e cuoci a 750 watt per 5/6 minuti fino a ottenere un brodo saporito. Lascia raffreddare per qualche minuto. Apri i vasi, suddividi i ravioli e rimetti nel microonde.
Cuoci ancora per 3 minuti diminuendo la potenza fino a quando anche i ravioli saranno cotti. Togli il vasetto dal forno e lascialo raffreddare completamente prima di aprirlo.

Questione di tempi

Le ricette nei vasetti si possono cuocere con diversi strumenti: forno tradizionale, microonde o una pentola di acqua bollente, le modalità non cambiano, ma variano i tempi. Nel microonde per i vasetti da 500 ml bastano 6 minuti alla potenza di 700-800 W. Nel forno tradizionale, i vasetti vanno sistemati in una pirofila con 2 centimetri di acqua e poi lasciati 20 minuti a 60°- 80°. Per la cottura a bagnomaria immergi i vasetti chiusi in un tegame riempito d'acqua fino a due terzi e lascia cuocere 16 minuti.

Torta di verdure "sbagliata"

Preparazione 10 min.

Cottura 7 min.

Per 4 persone

400 g di bietole a costa fine - 150 g di carote - 100 g di scalogno - 4 uova fresche - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Lava le bietole con cura, poi taglia i gambi e le foglie a una lunghezza di circa 2 cm, quindi distribuiscili in 4 barattoli di vetro da 500 ml con chiusura ermetica. Pela le carote e tagliale a cubetti piccoli per favorire la cottura. Sbuccia anche lo scalogno e quindi affettalo finemente, suddividi queste verdure nei 4 barattoli, regola il sale e versa un dito di acqua in ognuno.
Chiudi ermeticamente e cuoci nel microonde a 750 watt per 4 minuti. Lascia riposare per pochi minuti e quindi apri, facendo attenzione a non scottarti con il vapore.
Adagia delicatamente un uovo sopra le verdure, richiudi, rimetti nel forno a microonde e cuoci alla potenza di 600 watt per 2/3 minuti. Lascia raffreddare completamente e, se ti piace, porta in tavola i vasetti.

pasta per tutti I GUSTI

Sfiziose ricette veg che nutrono in modo sano e piacciono a tutti

A CURA DI **M. RONCONI** RICETTE DI **F. PARRAVICINI**
FOTO DI **TOMÁS ROJAS**
STYLIST **ROBERTA MONTALTO**

Preparazione 30 min.

Cottura 25 min.

"Le chips di zucca sono ideali come finger food per l'aperitivo. Prima di friggerle puoi passarle nella farina e unire olio, sale e rosmarino".

Fusilloni con crema e chips di zucca

Per 4 persone
320 g di fusilloni - 350 g di zucca butternut - 70 g di porro - 120 g di grana grattugiato - 300 g di olio di semi - 80 g di olio d'oliva extra vergine - 2 foglie di alloro - sale - pepe

Per prima cosa pulisci la zucca, eliminando la buccia e i semi (fai attenzione ad avere una buona base di appoggio durante questa operazione) poi tagliane alcune fette molto sottili che friggerai in olio di semi a 140° per ottenere le chips (l'ideale sarebbe tagliarle con l'apposita mandolina).
Taglia il resto della zucca in pezzi più piccoli e cuocili in una casseruola con un fondo di porro appena appassito e le foglie di alloro aggiungendo pochissima acqua, per circa 15 minuti, fino a quando la zucca sarà morbida. Aggiusta di sale e pepe.
Frulla la crema con un mixer a immersione aggiungendo l'olio extra vergine a filo in modo da ottenere una crema liscia e vellutata. Cuoci i fusilloni in abbondante acqua salata e saltali con la crema di zucca e una generosa spolverata di grana, guarnisci con le chips.

All'arrabbiata con olive e fagioli

Per 4 persone
Preparazione 20 minuti
Cottura 30 minuti

320 g di spaghetti - 1 spicchio d'aglio - 380 g di pomodori pelati - 200 g di fagioli cannellini cotti - 2 peperoncini - 100 g di olive verdi denocciolate - 50 g di prezzemolo - 50 g di mandorle spellate - sale - pepe

Fai soffriggere l'aglio in un tegame con qualche cucchiaio d'olio e i peperoncini. Scola i fagioli, sciacquali e poi versali nel tegame.
Mescola per far insaporire, elimina l'aglio e aggiungi la polpa di pomodoro. Fai cuocere a fuoco dolce per circa 15 minuti, mescolando di tanto in tanto, aggiustando di sale e pepe. Unisci le olive denocciolate a pezzetti. Cuoci gli spaghetti in acqua bollente, scolali al dente e falli insaporire nel tegame con i pomodori pelati, aggiungendo anche il prezzemolo tritato.
Distribuisci gli spaghetti nei piatti e poi decorali con le mandorle che avrai precedentemente tritato e tostato in padella.

"Il cavolfiore arancione è ricco di beta-carotene, cioè la provitamina A; quello viola di antociani, antiossidanti, e il verde di clorifilla".

Caserecce ai tre cavolfiori

Per 4 persone
320 g di caserecce - 250 g di cavolfiori di tre colori - 200 g di cavolfiore bianco - 60 g di scalogno - 60 g di olio extra vergine - 100 g di grana grattugiato - sale - pepe

Pulisci i cavolfiori colorati eliminando le foglie e la base, riducili in cimette piccoline e lavali accuratamente: a questo punto sbollentali per pochi minuti in acqua bollente salata in modo da tenerli al dente e successivamente ripassali in padella con un filo di olio extra vergine per insaporirli; aggiusta di sale e pepe.
A parte prepara una crema con i cavolfiori bianchi che avrai tenuto da parte: in una casseruola fai stufare lo scalogno tagliato a julienne con un filo di olio, aggiungi i cavolfiori puliti e lavati, acqua a coprire e cuoci con il coperchio per 10 minuti; alla fine emulsiona la crema con il restante olio.
Cuoci le caserecce in abbondante acqua salata e poi saltale con la crema, aggiungi il grana e infine decorale con i fiorellini di cavolfiore colorato.

Tagliolini di barbabietola con scorzonera

Per 4 persone
400 g di farina 00 - 4 uova fresche - 100 g di barbabietola - 200 g scorzonera - 1 rametto di maggiorana - 60 g burro - 100 g di grana grattugiato - sale - pepe

Prepara la pasta all'uovo nel modo consueto: su una spianatoia disponi la farina a fontana, al suo interno sbatti le uova alle quali avrai aggiunto anche la barbabietola, prima frullata con pochissima acqua fino a ottenere una purea e il sale. Impasta gradualmente la farina fino a ottenere un impasto liscio e omogeneo.
Lascialo riposare per qualche minuto avvolto in un canovaccio pulito in modo che non si asciughi. Nel frattempo pela la scorzonera, tagliala a cubettini e saltala in padella con un filo d'olio per 3-4 minuti aggiungendo poca acqua, aggiusta di sale e pepe.
Tira la pasta sottilmente con l'aiuto di una macchinetta e poi passala nella trafila per tagliolini (utilizza poca farina di semola per non farla attaccare). Cuoci i tagliolini e condiscili con un pochino di purea di barbabietola che avrai tenuto da parte, una noce di burro e il grana. Completa il piatto con la scorzonera e foglie di maggiorana.

Preparazione 30 min.
Cottura 15 min.

"La parte commestibile della scorzonera sono le sue radici, simili a una carota, che vanno private della spessa buccia scura che le ricopre".

consigli utili

la rossa DI CHIOGGIA

Nota anche come "Erbetta del Doge", la barbabietola rossa di Chioggia è una delle migliori varietà. Internamente ha una pasta bianca con anelli concentrici rossi che sembrano quasi una spirale.

90% DI ACQUA

Le barbabietole sono rimineralizzanti e ricostituenti. Le fibre e l'elevato quantitativo di acqua le rendono anche depurative e digestive.

TACCOLE **legumi** di primavera

Tipico legume del periodo primaverile le taccole vengono chiamate anche "piselli mangiatutto" proprio perché si consumano intere, cioè compresa la buccia che, nelle taccole, è davvero molto sottile. Questa caratteristica le rende un alimento ricchissimo di fibre. Vanno cotte il meno possibile, lessate in acqua bollente salata per non più di 10 minuti; in caso di primizie puoi anche non cuocerle proprio e mangiarle crude in insalata.

Fiori con topinambur, taccole e radicchio rosso

Per 4 persone
320 g di pasta a fiore - 200 g di topinambur 150 g di taccole - 200 g di radicchio rosso tardivo - vino rosso - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Prepara una crema di topinambur: pelali accuratamente e tagliali a fette sottili in modo da velocizzare la cottura, adagiali in una casseruola, aggiungi un filo d'olio e una quantità di acqua appena sufficiente per coprire il tutto. Cuoci a fiamma moderata con il coperchio per 10 minuti. **Frulla con un mixer** a immersione, aggiusta di sale e pepe. A parte sbollenta le taccole in acqua bollente salata per 3 minuti e raffreddale con ghiaccio o acqua fredda per mantenere il colore brillante. **Recupera le foglie** del radicchio e scottale velocemente in padella con un filo di olio irrorandole con un poco vino rosso. Cuoci la pasta in acqua bollente salata e saltala con la crema di topinambur e gli altri ingredienti.

Cottura 30 min.

"Gli ziti sono originari di Napoli. Secondo la tradizione questa pasta veniva preparata in occasione della festa di fidanzamento".

Ziti con funghi, cipollotto e porro fritto

Per 4 persone
320 g di ziti - 300 g di funghi portobello - 200 g di cipollotto - 200 g di passata di pomodoro - 150 g di porro - 30 g di prezzemolo - 300 g di olio di semi di girasole - 15 g di di farina 00 - 2 foglie di alloro - 1 spicchio d'aglio - olio extra vergine - sale - pepe

Pulisci i funghi eliminando la base con l'aiuto di un coltellino e pulisci la testa passandola con una piccola spugnetta umida; tagliali a fettine sottili e saltali velocemente in una padella antiaderente ben calda con un filo di olio extra vergine, lo spicchio di aglio schiacciato e l'alloro; aggiusta di sale e pepe. **A parte prepara una salsa** di pomodoro leggera soffriggendo il cipollotto tritato finemente con un filo di olio, aggiungi la passata di pomodoro e cuoci per 15 minuti a fiamma vivace. **Elimina la parte esterna** del porro troppo fibrosa e taglialo a julienne molto sottile, infarinalo leggermente e friggilo in olio di semi a 160° per circa un minuto fino a quando non sarà dorato e croccante. Cuoci la pasta in abbondante acqua salata, scolala e condiscila con i funghi, la salsa di pomodoro e il prezzemolo tritato. Decora con il porro fritto e porta in tavola.

Preparazione 30 min.

Cottura 25 min.

"Il tardivo Igp è ancora più pregiato del radicchio rosso precoce ed è famoso per il suo colore rosso e il suo sapore dolce-amaro."

Pasta con pesto e zucchine

Per 4 persone
Preparazione 15 minuti
Cottura 25 minuti

320 g di spaghetti - 2 zucchine grandi - grana padano grattugiato olio extravergine - sale
Per il pesto: 40 g di pinoli - mezzo spicchio d'aglio - 25 g di basilico - 50 ml olio - 35 g di grana padano misto a pecorino - olio extravergine - sale - pepe

Lava le zucchine, elimina le estremità e falle a tocchetti. Versa abbondante olio di oliva in una padella, aggiungi le zucchine a falle saltare in una padella a fuoco vivace per 10 minuti circa.
Prepara il pesto: frulla i pinoli, l'aglio, il basilico, il formaggio versando a filo la quantità d'olio necessaria. Regola sale e pepe. Lessa al dente la pasta in abbondante acqua salata, scolala e condiscila con il pesto.
Unisci le zucchine; se necessario, aggiungi un po' di acqua di cottura della pasta. Servi la pasta al pesto e zucchine con scaglie sottili di grana padano

Carbonara con crema di cavolfiore e melanzane

Per 4 persone
320 g di spaghetti - 6 tuorli d'uovo - 350 g di cavolfiore - 100 g di porro - 200 g di melanzane - 70 g di pecorino - 30 g di burro olio di semi - oli extravergine - sale - pepe

Prepara la crema di cavolfiore facendo appassire dolcemente il porro tagliato a julienne in una casseruola con una noce di burro, quindi aggiungi il cavolfiore tagliato a pezzettini, copri con acqua a livello e cuoci per 10 minuti con il coperchio.
Quando il cavolfiore sarà morbido frullalo con un mixer a immersione aggiungendo anche i tuorli dell'uovo e metà del pecorino, aggiusta di sale e pepe.
Pela le melanzane (la buccia tagliata a julienne friggila e utilizzala come guarnizione) tagliale a cubetti come se fosse la pancetta e saltale in una padella antiaderente ben calda con un filo di olio extra vergine. Cuoci gli spaghetti in abbondante acqua salata e condiscili con la crema e le melanzane come se fosse una carbonara classica, alla fine spolverizza con il pecorino.

Preparazione 30 min.

Cottura 20 min.

"La crema, fatta con cavolfiore frullato, dà un gusto delicato e originale a questa versione veg della carbonara."

una versione TUTTA *IN VERDE*

La carbonare è uno dei piatti di pasta più famosi e apprezzati e non solo in Italia. Oggi però è sempre più diffusa anche la versione vegetariana: per sostituire la pancetta si possono utilizzare diversi tipi di verdure oppure dei funghi, che rappresentano una squisita alternativa. Tutto ovviamente senza dimenticare l'immancabile cremina di uova e la nota di gusto finale data dal pecorino romano.

LE origini

Pare fosse il piatto dei carbonai che si avventuravano sulle montagne dell'Appennino a fare carbone da legna. E da ciò deriverebbe il nome di questo popolare piatto.

A CURA DI **M. RONCONI** RICETTE DI **F. PARRAVICINI** FOTO DI **T. ROJAS**

pompelmo

La pianta è un sempreverde originario della Cina; il suo fusto può raggiungere l'altezza di 15 metri e viene coltivato un po' in tutto il mondo, compreso il nostro Paese, in particolare in alcune zone dell'Italia meridionale. Il frutto rientra nella categoria degli agrumi; ha **polpa molto succosa e gusto amarognolo-acidulo.** Ricco di fibre, di flavonoidi e di vitamine A, B e C, è un valido alleato del fegato e dell'apparato cardiovascolare. Favorisce le difese immunitarie e **stimola la digestione** è quindi consigliabile assumerlo a fine pasto. In più, è ideale per chi è a dieta perché apporta solo 26 kcal per 100 grammi, è un brucia grassi naturale con proprietà drenanti e anticellulite e un toccasana contro la fame nervosa. Contiene poi **una buona quota di sali minerali,** tra cui fosforo, calcio, potassio e magnesio. E non è soltanto il frutto ad apportare benefici alla salute, ma anche il suo succo, l'olio essenziale e l'estratto di semi possono essere usati a scopo terapeutico.

Contro il mal di testa

Un rimedio della tradizione contro l'emicrania consiste nel bere una tazzina di caffè con dentro il succo di metà pompelmo, unendo così le proprietà vasocostrittrici del caffè a quelle digestive del frutto. La dilatazione dei vasi sanguigni e i disturbi digestivi sono, infatti, tra le cause più frequenti del mal di testa.

QUELLO CON LA POLPA ROSA

Il pompelmo rosa viene utilizzato per spremute, centrifugati e cocktail ma anche per insalate, dolci, risotti e secondi piatti a base di carne, pesce e crostacei.

PALOMA COCKTAIL messicano

Il cocktail Paloma sta ai messicani come il Gin Tonic agli inglesi. Si prepara con 6 cl di tequila, 1,5 ml di succo di lime e 10 cl di soda al pompelmo rosa. Versa la tequila e il succo di lime in un bicchiere con ghiaccio. Aggiungi un pizzico di sale; riempi con la soda al pompelmo e mescola dolcemente.

PRENDI NOTA GIALLO ROSA E ROSSO

Ne esistono tre varietà: il giallo, il rosa e il rosso. Il colore rosso è dato dalla elevata presenza di licopene che, insieme al betacarotene, rende questo agrume un potente antiossidante che protegge l'organismo dallo stress ossidativo. Il rosa, nato dalla fusione con l'arancia, è il più apprezzato perché è quello dal gusto più dolce.

Finto tomino con soncino e pompelmo

Preparazione **20 minuti**
Cottura **15 minuti**
Dosi per **4 persone**

600 g di sedano rapa - 200 g di soncino - 1 finocchio 2 pompelmi rosa - 1 limone - olio extravergine - sale

Pela il sedano rapa con l'aiuto di un pelapatate o con un coltello, se la buccia dovesse risultare troppo dura, taglia dischi dello spessore di circa due centimetri e cuocili in acqua bollente salata per circa 10 minuti fino a quando non risulterà cotto ma ancora croccante; scolalo e lascialo raffreddare.

Taglia il pompelmo a vivo e recupera gli spicchi tra una membrana bianca e l'altra. Lava il finocchio e taglialo finissimo con l'aiuto di una piccola mandolina, immergilo in acqua e limone per non farlo ossidare.

Scotta i dischi di sedano rapa in una padella antiaderente ben calda con un filo d'olio come se fosse un tomino, aggiusta di sale e pepe e servili su un letto di finocchio e soncino. Unisci il pompelmo e condisci con olio a crudo e pepe rosa.

Marmellata con lo zenzero

Per 4 vasetti
Preparazione 20 minuti + riposo
Cottura 40 minuti
1 kg di pompelmi rosa - 400 g di zucchero - succo di 1 arancia non trattata - 10 g di zenzero fresco a lamelle

Lava e asciuga i pompelmi. Pelali a vivo per eliminare anche la parte bianca e poi riduci a pezzetti la polpa eliminando anche i semi. Fai questa operazione sopra la ciotola dove verserai anche lo zucchero e lo zenzero per raccogliere il succo che si formerà, e lascia marinare per almeno un'ora. **Quindi versa polpa e succo** in una pentola d'acciaio. Fai cuocere su fuoco dolce per circa 40 minuti, mescolando spesso. Per verificarne il punto di cottura fai la classica "prova piattino": versando un cucchiaino di confettura in un piattino inclinato dovrà scivolare solo leggermente. **Una volta pronta**, versa la marmellata ancora calda nei vasetti che avrai in precedenza fatto bollire per sterilizzarli e capovolgili per creare il sottovuoto. Lascia riposare in luogo fresco. Si può conservare per 2-3 mesi.

IDM ALTO ADIGE

Speck Alto Adige IGP

Protagonista indiscusso della cultura enogastronomica del Sudtirol è lo Speck Alto Adige IGP: la sua qualità inconfondibile si sente nelle note aromatiche delle sue spezie e nell'affumicatura molto leggera e nella delicata sapidità. Prodotto con poco sale, poco fumo e tanta aria fresca di montagna, nello Speck Alto Adige IGP l'affumicatura leggera tipica delle tradizioni del nord incontra la stagionatura più diffusa nei paesi del sud, creando un prodotto dal gusto unico. Il marchio IGP è un premio alla qualità dello Speck Alto Adige. Esempio di trasparenza e autenticità che si rispecchia lungo tutta la filiera produttiva - dalla materia prima attentamente selezionata fino ad arrivare al momento della speziatura, affumicatura, stagionatura e allo scrupoloso controllo di qualità – viene attualmente prodotto da 28 consorziati altoatesini che possono oggi vantare questo prestigioso riconoscimento. Tutti accumunati da un forte legame con il territorio, i produttori si tramandano la ricetta segreta e familiare del loro Speck Alto Adige IGP da generazioni, con un occhio sempre vigile sul mercato e sui nuovi trend di consumo.

CONSORZIO TUTELA FORMAGGIO ASIAGO

Asiago DOP

Asiago DOP è il compagno ideale in cucina, con la versatilità delle sue tipologie: Fresco e Stagionato. Formaggio di alta qualità, l'Asiago DOP Fresco (stagionato dai 20 ai 40 giorni) e l'Asiago Dop Fresco Riserva (stagionato oltre 40 giorni), da latte intero, si gustano al naturale, con un aperitivo, in un'insalata o sulla pizza, in timballi e lasagne. Per gli amanti dei gusti intensi, c'è Asiago DOP Stagionato, da latte parzialmente scremato, nelle sue tre età: Mezzano (da 4 a 10 mesi), Vecchio (da 10 a 15 mesi) e Stravecchio (oltre i 15 mesi). Ottimo a scaglie, su una pasta fredda o grattugiato nelle verdure ripiene.

VIP COOP. SOC. AGRICOLA

Mela Pinova Val Venosta

La Val Venosta è il luogo ideale per la coltivazione di frutti dal sapore eccezionale. In questa regione alpina, le mele acquistano tutte le qualità tipiche dei frutti coltivati ad alta quota e, tra tutte le varietà, la Pinova Val Venosta si distingue per la sua inconfondibile bontà oltre che per il suo peculiare aspetto bicolore. La buccia spessa e croccante della Pinova custodisce una polpa dalla granulazione fine. Al morso, la polpa sprigiona tutti i suoi aromi e conquista per il perfetto connubio tra dolcezza e acidità.

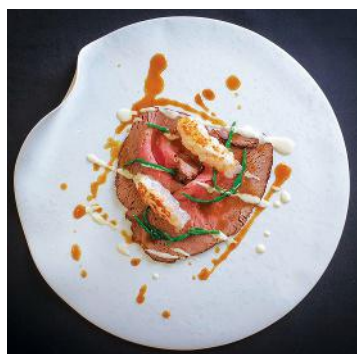
PASTA CUOMO

Pasta Cuomo dal 1820

Nel cuore di Gragnano sorge oggi la sede di «Pasta Cuomo». Un'azienda che respira storia, un'azienda che affonda le proprie radici nel 1820 e che presto si fa strada nella produzione di paste alimentari trafilate al bronzo. Oggi Pasta Cuomo è un'azienda con un'anima giovane che, esattamente come un tempo, produce pasta di semola di grano duro puntando su di una lavorazione lenta ed accurata, seguendo i segreti dei Maestri pastai delle antiche generazioni Cuomo. Primo tra tutti, come rendere ruvida e porosa la superficie di questo alimento grazie alla trafilatura al bronzo: una caratteristica indispensabile per assorbire al meglio il sugo in cottura.
Gli ingredienti principali della Pasta Cuomo sono l'acqua di sorgente, la migliore semola di grano duro 100% italiana, una lenta lavorazione, e, non ultima, una grande passione.

NUOVA TERRA

Già pronti per te

Le Bontà con il marchio Nuova Terra presenta "Già pronti per te", una linea innovativa di tre prodotti ideale quando si ha poco tempo per cucinare, ma non si vuole rinunciare al gusto di un piatto sano e nutriente. La gamma è composta da: "Orzo, Farro, Lenticchie, Fagioli Rossi e Avena", una gustosa fantasia di cereali e legumi che contiene un alto contenuto di fibre ed è fonte di proteine e ferro; "Riso Rosso, Farro, Orzo e Lenticchie", una golosa ricetta ricca di fibre e proteine vegetali fondamentali per il nostro organismo; "Grano Saraceno, Quinoa e Semi di Chia", uno sfizioso mix di cereali e semi fonte di fibre alimentari e di magnesio. Sono perfetti conditi con sale e olio extravergine di oliva ed ottimi se arricchiti con pesce o carne o vegetali.

BORD BIA

"Manzo non hai scampo"

"Manzo non hai scampo" è il simpatico titolo che Chef Rugiati ha attribuito a questa sua creazione: lo scampo irlandese viene leggermente scottato alla piastra per poi venire adagiato su un roast-beef di manzo irlandese, la cui cottura permette di valorizzare al meglio questa carne di qualità premium. Gli scampi irlandesi sono particolarmente apprezzati per il loro sapore dolce e raffinato oltre ad un'ottima consistenza e freschezza. La carne di manzo irlandese si contraddistingue per il sapore intenso, il tipico grasso dorato e soprattutto per il caratteristico colore rosso borgogna, risultato di un'altissima concentrazione di betacarotene.

CONSORZIO PATATA ITALIANA DI QUALITÀ

Patata Classica Selenella

Frutto di anni di ricerca e selezione, la Patata Classica Selenella è un prodotto di eccellenza dalle caratteristiche inconfondibili: altamente digeribile, ricca di amidi, vitamine e sali minerali, è ancora più preziosa perché fonte di selenio, un antiossidante alleato della nostra salute. Gustosa e di ottima consistenza, la Patata Classica Selenella si presta a tutte le preparazioni: lessata, al forno, fritta, per il purè. Tante ricette sul sito: www.selenella.it

INDUSTRIA ZAFFERANO BONETTI

Zafferano Leprotto

Sin dalla nascita, nel 1963, Zafferano Leprotto viene confezionato con uno zafferano di altissima qualità con proprietà organolettiche molto decise: polvere di colore rosso vivo, sapore accentuato e profumo intenso. Non a caso sulle confezioni, compare la dicitura "sapore deciso". Zafferano Leprotto si distingue anche per essere la bustina più diffusa con la grammatura in polvere più alta del mercato italiano: ben 0,16 g per bustina preparati nello stabilimento milanese con esclusive tecnologie di lavorazione e confezionamento.

cicoria

È una verdura detox: stimola il fegato e libera l'organismo dalle tossine; è diuretica e combatte ritenzione e cellulite.

Pianta erbacea selvatica o coltivata, perfetta per depurare l'organismo, comprende numerose varietà, da consumare cotte o crude in insalata

A CURA DI **METELLA RONCONI**

È una verdura a foglia verde che cresce spontaneamente nei campi. Esistono differenti varietà di cicoria che si diversificano per aspetto e proprietà, ma la caratteristica che le accomuna **è il sapore amarognolo** che, in base al tipo, può essere più o meno accentuato. Una delle varietà tra le più note e presenti sulle nostre tavole è la **catalogna**, nota anche come **"cicoria asparago",** caratterizzata da un cespo a costa di altezza variabile e da foglie verdi, che possono essere lisce, larghe o frastagliate. Ci sono catalogne da cuocere e altre da mangiare crude in insalata, come le famose **"puntarelle"** romane (nella foto della pagina a fianco). Fa parte della famiglia anche la cicoria di Witloof, comunemente nota come insalata belga. **La cicoria è un alimento salutare e prezioso** sotto molti aspetti: aiuta a depurare l'organismo, stimola il flusso biliare e la funzionalità renale, favorisce la motilità intestinale, riduce e regola l'assorbimento del colesterolo. Ha inoltre proprietà amaro-toniche, **è utile alla digestione e stimola l'appetito**, aiuta a regolare il battito cardiaco e modula l'indice glicemico del pasto. Contiene molte vitamine e altrettanti sali minerali. In cucina si usano prevalentemente **le foglie, fresche o cotte,** mentre a scopo medicinale si utilizzano principalmente le radici, molto apprezzate in erboristeria, sia per decotti che per infusi. L'estratto di cicoria ad esempio stimola l'appetito, è un ottimo lassativo e si utilizza per trattare il colon irritabile, la flatulenza e la cattiva digestione.

LA COTTURA

QUEL GUSTO UN PO' AMARO

Per sbarazzarsi del gusto amarognolo che caratterizza questa verdura, dovuto alla presenza dell'acido cicorico, va lavata, tagliata a pezzetti e messa a bollire in una pentola d'acqua sul punto d'ebollizione contenente un cucchiaino di bicarbonato oppure un paio di patate dolci pelate. Un altro metodo consiste nel lessarla, scolarla e immergerla per 20 minuti in acqua fredda e limone. Quindi strizzarla bene per eliminare il liquido.

I nutrienti

I principali minerali e vitamine contenuti in 100 g di cicoria.

minerali	mg
Fosforo	31
Ferro	0,9
Magnesio	30
Potassio	420
Zinco	0,42

vitamine	mg
B3	0,5
B2	0,19
C	24

come preparare le puntarelle

Le puntarelle sono i germogli teneri della catalogna. Vanno tagliati sottilmente e immersi in un recipiente con acqua ghiacciata in frigorifero per almeno 1 ora. Questo serve ad ammorbidirli e farli arricciare prendendo la forma caratteristica: i semplici germogli si sono trasformati in puntarelle.

100 g = 100 mg di calcio

ricca di FOLATI

La cicoria, come tutte le verdure a foglia verde, è ricca di folati: vitamine del gruppo B (sono infatti indicati come vitamina B9). Queste sostanze non dovrebbero mai mancare nella nostra dieta perché sono essenziali per la sintesi del Dna e delle proteine e per la formazione dell'emoglobina.

IL CAFFÈ DI CICORIA

L'acido cicorico è un surrogato della caffeina e le radici, previa tostatura, si utilizzano per preparare il caffè di cicoria: considerato simbolo di povertà (si beveva durante la Seconda Guerra Mondiale in mancanza di quello "vero") oggi se ne riscoprono le benefiche virtù digestive.

Acqua per le piante

L'acqua di cottura della cicoria è ricca di sostanze nutritive, ma il suo gusto può risultare troppo amaro. È possibile però utilizzarla, dopo averla fatta raffreddare, per annaffiare le piante.

LE COMPONENTI PRINCIPALI OGNI 100 G

Ricchissima di acqua (oltre il 90%) ha un apporto calorico molto basso. Il contenuto di fibre elevato contribuisce a stimolare il senso di sazietà.

calorie	proteine	lipidi	zuccheri	fibre
23 kcal	1,7 g	0,3 g	0,7 g	4 g

Torta di pasta fillo con feta e aneto

Per 6 persone

500 g di cicoria - 200 g di pasta fillo - 200 g di feta - 2 cipollotti - 1 uovo - 1 mazzetto di aneto - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

Elimina i gambi più duri e lava la cicoria con cura, riempi una pentola d'acqua fredda con un po' di sale e porta bollore. Immergi nell'acqua bollente la cicoria tagliata a pezzetti e lasciala cuocere per circa 10-15 minuti, o fino a quando le foglie non saranno diventate tenere; scola.
Taglia rondelle i cipollotti.Trita l'aneto finemente. Rosola in padella con dell'olio cicoria e cipollotti, sale e pepe.
Spennella una teglia con olio e rivestila con un foglio di pasta fillo, ungi con l'olio e continua così aggiungendo 4 fogli di pasta fillo. In una ciotola mescola cicoria e cipollotti con l'uovo e l'aneto, versa il ripieno sulla base di pasta fillo. Aggiungi la feta sbriciolata. Ricopri con altri 4 fogli di pasta fillo spennellando ognuno con l'olio. Cuoci nel forno già caldo a 180° per circa 40 minuti. Una volta pronta lasciala intiepidire per almeno mezz'ora.

Zuppa rustica con fave e ceci

Per 4 persone

300 g di fave fresche - 300 g di ceci cotti - 1 scalogno - 1 spicchio d'aglio - 100 g di cicoria selvatica - qualche foglia di salvia - 3 rametti di rosmarino - 1,5 l di brodo vegetale - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

Per prima cosa sgrana le fave. Se le fave sono piccole e freschissime puoi cucinarle senza bisogno di togliere la pellicina esterna, in caso contrario è preferibile eliminarla così da renderle più digeribili.
Prendi i ceci in scatola, scolali dall'acqua di conserva e lavali sotto l'acqua corrente. Prepara un trito di aglio, scalogno e salvia e fallo soffriggere in una casseruola con un paio di cucchiai di olio.
Aggiungi le fave e i ceci. Lascia insaporite per qualche minuto, quindi unisci il brodo caldo e porta a bollore. Aggiusta di sale e fai cuocere per circa 15 minuti, aggiungendo eventualmente del brodo. Unisci la cicoria selvatica lessata a parte, tritata e ripassata in padella con l'olio. Impiatta e insaporisci la zuppa con un giro di olio a crudo e una macinata di pepe, infine guarnisci con un rametto di rosmarino.

Macco di fave alla pugliese

Per 4 persone

400 g di cicoria selvatica - 400 g di fave secche decorticate - 3 foglie di alloro - 1 spicchio d'aglio - olio extravergine d'oliva - sale

Metti le fave in ammollo in acqua fredda per 12 ore. Il giorno dopo scola le fave e sciacquale sotto l'acqua corrente. Mettile a cuocere in una pentola, coprendole a filo con l'acqua e aggiungendo le foglie di alloro.
Chiudi con un coperchio e lascia cuocere, a fuoco basso, per almeno 2 ore, aggiungendo, se necessario, altra acqua calda. Nel frattempo pulisci la cicoria, lavala con cura, elimina i gambi.
Lessala per 10 minuti in acqua salata e ripassala in padella con olio e aglio. Verifica che le fave siano ben cotte, frulla il macco con un mixer a immersione per ottenere una crema densa e vellutata e servilo con la cicoria ripassata come contorno.

DI METELLA RONCONI

un arredamento NATURALE PER la tua casa

Per l'arredamento della casa ci si sta orientando sempre più verso materiali naturali: un modo per ricreare condizioni che assicurano comfort e benessere domestico. Alla cura della casa, infatti, si lega anche la cura verso chi la abita. È dai muri, innanzitutto, che si possono mettere le basi per aumentare la salute della propria abitazione: per evitare la proliferazione di muffe e batteri e migliorare la qualità dell'aria è bene impiegare pitture naturali, che non devono rilasciare all'interno degli ambienti sostanze volatili nocive, evitando quindi l'inquinamento indoor. Le vernici biologiche sono pitture a basso impatto ambientale, realizzate con ingredienti naturali, sicure per chi le produce, per chi le utilizza e per chi abita in casa. Sono presenti in una vasta gamma di colori e sfumature, così come quelle chimiche.

come si fa una PERFETTA differenziata

Non basta fare la raccolta differenziata, bisogna farla in modo corretto. Quando butti via le bottiglie di plastica vuote, ad esempio, ricordati che vanno **schiacciate nel senso della lunghezza** per farle diventare il più piatte possibile e non dall'alto verso il basso. È fondamentale svuotarle e schiacciarle bene per **evitare che scivolino giù dai nastri** che le trasportano verso le macchine selezionatrici e finiscano nella raccolta indifferenziata.

Per i mobili vanno usati arredi costruiti con legno naturale che non si carica elettrostaticamente, assorbe l'umidità in eccesso, la dona quando è in difetto e aiuta a purificare l'ambiente. Nella produzione di mobili e arredi biologici occorre privilegiare il legno massello (non truciolare o compensato) in quanto privo di formaldeide. Per conservare le sue proprietà non deve essere rivestito con vernici sintetiche, che occludono i pori e non permettono più al legno di respirare. L'unico tipo di trattamento deve avvenire con sostanze naturali come cera d'api o con oli specifici. Tra gli alberi del futuro per l'arredamento c'è la Paulownia. Originaria dell'Asia, ma coltivato anche in Italia, è caratterizzata da una rapidissima crescita, resistenza e leggerezza, non per niente è soprannominato "legno-alluminio".

FRUTTA contro i cattivi odori

Un modo davvero semplice per evitare sprechi e al contempo profumare la casa in modo naturale, consiste nel posizionare sui termosifoni accesi alcune **bucce di mela non essiccate**. In questo modo, sarà proprio il calore a sprigionare tutto il buon profumo della mela; naturalmente si possono utilizzare anche altri frutti come le **scorze di limone** e arancia. Queste ultime potete riciclarle anche come cattura odori. Dopo aver cucinato fate bollire in un pentolino dell'acqua con bucce di limone e aggiungete alla fine delle foglie di menta. Cattivi odori addio!

una tazza di tè come tonico

Pelle spenta e opaca? Una soluzione tutta naturale consiste in un'infusione di tè verde in acqua demineralizzata. Aggiungi anche **qualche goccia di limone** e usalo dopo la detersione. Intingi un batuffolo di cotone nel tè, strizzalo leggermente, poi passalo sul viso e sul collo picchiettando. Il risultato sarà una pelle più luminosa. Da non sottovalutare inoltre tutte le benefiche proprietà e i **principi antiossidanti del tè verde**: contrasta i radicali liberi, attenua le rughe, è ideale anche per le pelli sensibili.

segui le regole del FENG SHUI

La nostra casa, ma anche l'ufficio, sono catalizzatori di energie, che per generare il massimo benessere devono convivere in armonia. È quanto afferma l'antica filosofia del **Feng Shui** dedicata alla comprensione della relazione fra l'uomo e gli ambienti in cui vive. Le basi più semplici da cui partire per avere una **casa in armonia** sono: concentrarsi e percepire quali sono le caratteristiche che più ci disturbano nella nostra abitazione (disposizione degli oggetti, poca o troppa luce naturale, colori, mancanza di vitalità, troppo rumore, disordine) e mettere in pratica pochi rimedi mirati.

DETERSIVI naturali

È importante diventare dei consumatori consapevoli in tutti gli ambiti della nostra vita. Oltre a prestare particolare attenzione al cibo, alla cosmetica e a ciò che indossiamo c'è anche un altro ambito in cui dobbiamo fare attenzione: **le pulizie di casa**. Per lucidare e ridare vita ai parquet rovinati: ci vogliono 25 ml di olio di mandorle, 25 ml di olio di lino, 4 gocce di essenza pura alla vaniglia. Miscelate tutti gli ingredienti e **applicate questa miscela** con un panno morbido sul parquet pulito e asciutto. Lasciate asciugare, poi passate un panno di lana per lucidare e togliere e**ventuali aloni.** Anche il forno si può pulire con detersivi che non inquinino e soprattutto **non alterino il sapore dei cibi**. Realizzatene uno in casa con mezzo litro di aceto di vino bianco e 250 grammi di sale. Mischiate questi due ingredienti e quando il sale si sarà sciolto, mettete il liquido in uno spruzzino e vaporizzatelo nel forno tiepido. Fate asciugare e raffreddare il forno e poi rimuovete i residui di sale con un panno morbido.

LO SPORCO invisibile

Secondo uno studio americano strofinacci e asciugamani sono gli oggetti più infestati da germi delle nostre case. Gli strofinacci che si utilizzano in cucina trattengono l'umidità e dunque facilitano una riproduzione migliore ai batteri. **Gli asciugamani umidi**, usati per zone delicate del corpo come viso e parti intime, aiutano i microrganismi a entrare più facilmente nell'organismo. Attraverso il loro uso, i batteri sarebbero in grado di diffondersi **anche in altre zone della casa** e provocare in chi vi entra in contatto intossicazioni alimentari o altri problemi di salute. Per evitarli è bene effettuare frequenti lavaggi di asciugamani e strofinacci a 90 gradi e fare asciugare molto bene per **evitare la formazione di muffe.** Nel caso degli asciugamani sarebbe sempre bene che ognuno in famiglia avesse il proprio, evitando di condividerli.

L'architettura occidentale e quella orientale hanno un medesimo concetto di base: il raggiungimento di un equilibrio. Tuttavia, mentre l'occidentale lo raggiunge attraverso l'uso della simmetria, quella orientale vi arriva attraverso un dinamismo. Lo spazio in cui si vive e lavora diventa un contenitore che si adatta alla nostra personalità e alle attività che vi si svolgiamo; nel rispetto delle leggi che armonizzano forme, funzioni e sostanze di tutta la materia così costituita. Ecco qualche consiglio base di Feng Shui. Se il problema è l'ingresso, dedicarsi a sistemarlo in un periodo di tempo definito e preciso, senza lasciare il lavoro a metà. Fare ordine e pulizia nelle parti della casa usate come "deposito" di oggetti vari, un accumulo che fa ristagnare l'energia vitale. Rinnovare e rinfrescare gli ambienti almeno una volta l'anno, a cominciare da pareti e tessuti (tende, tappeti, ecc). Personalizzare gli spazi di casa e ufficio per entrare in relazione con loro e creare un legame più intimo.

DI **METELLA RONCONI**

SAPEVI CHE

In Italia mangia pasta il 98% della popolazione, se ne consumano circa 23 kg a testa l'anno e 6 italiani su 10 la mangiano tutti i giorni.

L'ORA **migliore** *per ridurre il* **COLESTEROLO**

I livelli di colesterolo cattivo possono essere ridotti **mangiando di meno durante le ore serali** e spostando l'assunzione di grassi all'inizio della giornata. In uno studio eseguito all'università di Taipei, a Taiwan, sono stati valutati i consumi alimentari e i livelli di lipidi nel sangue di più di 1200 adulti. I ricercatori hanno stimato che spostando il consumo di 100 chilocalorie dalla tarda serata all'ora di pranzo i valori di colesterolo Ldl erano leggermente più bassi. Ma se lo stesso quantitativo di energia proveniva solamente da grassi, **la riduzione di colesterolo cattivo** si faceva più significativa. La ricerca ha evidenziato quindi che i processi metabolici del colesterolo viariano nel tempo. Il corpo umano lo produce proprio nel cuore della notte, verso le ore 2. L'aspetto essenziale, quindi è quello di limitare le abbuffate serali o durante la notte, soprattutto con cibi ad elevato contenuto di grassi.

il teff UN FOOD PICCOLO **ma super**

È un cereale che nasce sugli altopiani etiopi e da sempre fa parte della tradizione alimentare di questa parte dell'Africa. Un piccolissimo chicco dal quale si ricava una farina integrale **ricchissima di fibre**: 5 volte in più di quella del riso integrale. I suoi benefici sono numerosi: aiuta a controllare la fame perché ha un indice glicemico basso e un elevato potere saziante; previene le infiammazioni del colon; è gluten free; il calcio che contiene mantiene forti le ossa. È un **ottimo energizzante** grazie a rame, magnesio e potassio. I piccoli granelli di teff si possono consumare crudi al posto di semi e frutta secca nelle insalate. La farina viene usata per preparare pizza, biscotti, crepes e pancake. La pasta di teff, che si trova già pronta in vari formati, si può condire con qualsiasi tipo di sugo.

CUCINARE INSIEME **fa bene ai bambini**

Un modo per invogliare i più piccoli ad accostarsi positivamente al cibo è cucinare insieme a loro. Il consiglio arriva da uno studio pubblicato sulla rivista di nutrizione, Journal Appetite. Secondo la ricerca i bambini coinvolti dai genitori nella preparazione dei piatti da portare a tavola **mangiano il 76% in più di insalata** rispetto a quelli che rimangono fuori dalla cucina e, soprattutto, bruciano il 25% di calorie in più. Coinvolgerli nella preparazione delle pietanze può aiutarli nello **sviluppo di sane abitudini** alimentari. I bambini che passano del tempo a trafficare in cucina insieme a mamma e papà trascorrono, poi, più tempo a tavola insieme a loro, divertendosi e mangiando di più e soprattutto consumano più verdure degli altri.

GLI ZUCCHERI NASCOSTI

Gli zuccheri nascosti sono insospettabilmente contenuti in moltissimi cibi (anche salati) . Secondo l'OMS in un giorno non si dovrebbe superare una quantità di zuccheri liberi (ovvero aggiunti ai cibi) pari al 5% delle calorie quotidiane. Sono esclusi dal conteggio quelli contenuti naturalmente in cibi come frutta e latte. Il pericolo di sforare non viene dal cucchiaino di zucchero nel caffè ma da alimenti che hanno zuccheri nascosti fra gli ingredienti. Ad esempio in cibi pronti come sughi, salse, insaccati, pancarrè e in molti prodotti light, dove scende la quota di grassi ma sale quella degli zuccheri. In conclusione: leggete bene l'etichetta prima dell'acquisto.

il gusto del viaggio

LA TERRA DEL RISO

La Lomellina, con le sue estese risaie, è un angolo quasi completamente agricolo, della provincia di Pavia. Un mosaico di acqua e di terra, un territorio perfettamente livellato punteggiato dal microcosmo raccolto di piccoli paesi (quasi sessanta comuni con le loro frazioni) e di grandi cascine. Sembra davvero difficile da immaginare, oggi che la maggior parte del territorio è occupata dalle coltivazioni, eppure, in epoca rinascimentale, la zona aveva ampie foreste, assai rinomate per la caccia, che facevano della Lomellina il luogo prediletto per gli svaghi dei Signori di Milano. È attraversata dalla Via Francigena, con le tappe di Robbio, Mortara e Garlasco: a Mortara l'abbazia di Sant'Albino ospita ancora oggi l'ostello per i pellegrini. Il cereale orientale, la cui coltivazione in questa parte della pianura Padana risale a circa 500 anni fa, è ormai diventato un'importantissima risorsa per la provincia di Pavia. Le varietà più coltivate nelle circa 1700 aziende risicole presenti sul territorio della provincia sono: il Carnaroli, il Vialone nano, l'Arborio, il Baldo, il Balilla, il Gladio, il Roma, il Selenio. La cucina tipica della Lomellina ovviamente è stata influenzata dalla presenza di tante risaie. Nei primi piatti il riso la fa da padrone: il risotto alla certosina, con pesce persico e gamberi d'acqua dolce, con i fagioli borlotti di Gambolò, "ris cui urtis" (pianta che cresce in riva ai fossi), "ris e lat" (riso e latte) ne sono un esempio.

Le risaie della Lomellina e del Pavese sono prime in Europa, con un territorio totale di 81.500 ettari coltivato a riso.

disegnata DALL'ACQUA

Racchiusa in una cornice di tre fiumi, Po, Ticino e Sesia, la Lomellina è caratterizzata dal mosaico delle risaie, il cosiddetto "mare a quadretti", ricco di fascino e mistero

A CURA DI **METELLA RONCONI** E **DARIA SEMINA**

Le risaie della Lomellina offrono uno spettacolo unico, specialmente in primavera, quando vengono allagate e con il loro luccichio annunciano l'arrivo della bella stagione. Un occhio inesperto potrebbe confonderle con acquitrini o paludi, poiché il riso cresce grazie alla copertura con acqua, indispensabile durante le prime fasi della semina e dell'attecchimento. In tale habitat, interessante dal punto di vista naturalistico, vivono **numerose specie di uccelli** come ad esempio aironi, gabbiani, germani reali. Programmare una gita in bicicletta tra le risaie può essere un'esperienza molto piacevole: tra i tanti percorsi consigliabile quello che parte da Mortara; passa attraverso le risaie ma, durante la pedalata, vi imbatterete anche in architetture storiche come la **Basilica di Santa Maria Maggiore** a Lomello. Questa campagna affascinante fu zona di vacanza durante il periodo visconteo e sforzesco; ecco perché ancora oggi si possono ammirare tanti castelli che resistettero ai numerosi attacchi lungo i secoli. Oltre a quello di Vigevano, il più conosciuto, ci sono anche il **Castello di Scaldasole,** una delle fortificazioni più maestose della provincia di Pavia, con le sue sette imponenti torri medievali e il **Castello di Sartirana Lomellina** realizzato alla fine del XIV secolo per volere di Gian Galeazzo Sforza, dal tipico impianto con fossato, cortile interno e quattro torri angolari.

SAPORI DEL TERRITORIO

Fagiolo borlotto di Gambolò
Si tratta di un'antica varietà di fagiolo, di produzione locale. Il termine borlotto, deriva proprio dal lombardo "borlare", ossia rotolare.

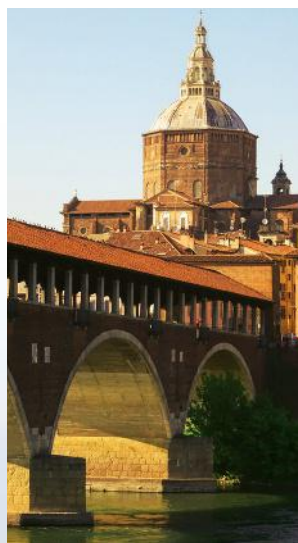
Salame d'oca di Mortara Igp
È composto da carne d'oca tritata assieme a carni di suino. Il sapore è dolce e delicato; il profumo è fine e morbido, contraddistinto dalla presenza delle spezie.

Cipolla rossa di Breme
Mediamente questo tipo di cipolla rossa pesa tra i 600 e i 700 grammi, ma non sono rari esemplari che superano il chilo.

la Certosa DELLE MERAVIGLIE

A pochi chilometri dalla città di Pavia non si può mancare una visita alla **Certosa, uno dei capolavori italiani del Rinascimento,** un complesso monumentale storico che comprende un monastero e un santuario.
Il monastero fu fatto costruire da Gian Galeazzo Visconti come cappella di famiglia, collegato al castello tramite il Parco Visconteo. **La facciata della Certosa** è decorata con una serie di medaglioni che ritraggono personaggi storici. L'interno ha una struttura gotica, ispirata al Duomo di Milano e le sue **tre navate sono coperte da volte a crociera** con decorazione di cieli stellati e figure di Santi e Certosini.

SAPEVI CHE...

Il ponte coperto che attraversa il fiume Ticino, conosciuto anche come Ponte Vecchio, è lungo oltre 200 metri e collega il centro storico di Pavia al quartiere Borgo Ticino

un po' di storia

Bramante e Leonardo A VIGEVANO

La sua Piazza Ducale e il suo Castello, a distanza di pochi metri l'una dall'altro, sono un capolavoro del Rinascimento e rappresentano la ricchezza degli Sforza e dei Visconti.
Il Castello, a differenza di quello di Milano, era la residenza estiva degli Sforza, dove i Signori si riposavano e tenevano banchetti. Alla corte di Ludovico il Moro e Beatrice d'Este, al Castello lavorarono Leonardo Da Vinci e Bramante. Il primo, in particolare, fu incaricato di lavorare all'aspetto ingegneristico del sistema delle acque, proprio per l'irrigazione delle risaie lomelline.

menu a tutto RISO

Nutriente, leggero, facile da cucinare è protagonista della tavola in ogni angolo del mondo. Ed è anche tra gli ingredienti più amati dagli chef

RICETTE DI **FRANCESCO PARRAVICINI** FOTO DI **TOMÁS ROJAS**

Elegante Basmati

Compagno ideale di carni bianche e verdure
Il riso Basmati viene dall'India e il suo nome Hindi significa "ricco di aroma" proprio per indicare il suo tipico profumo. Il gusto fragrante e la forma allungata dei chicchi ne fanno il compagno ideale dei piatti a base di verdure, carni bianche, pesce e ovviamente di tutte le ricette indiane.

Riso e zucca con mostarda e amaretti

Per 4 persone

300 g di riso Basmati - 200 g di polpa di zucca delica - 80 g di mostarda - 50 g di amaretti secchi - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Preparazione 20 min.
Cottura 20 min.

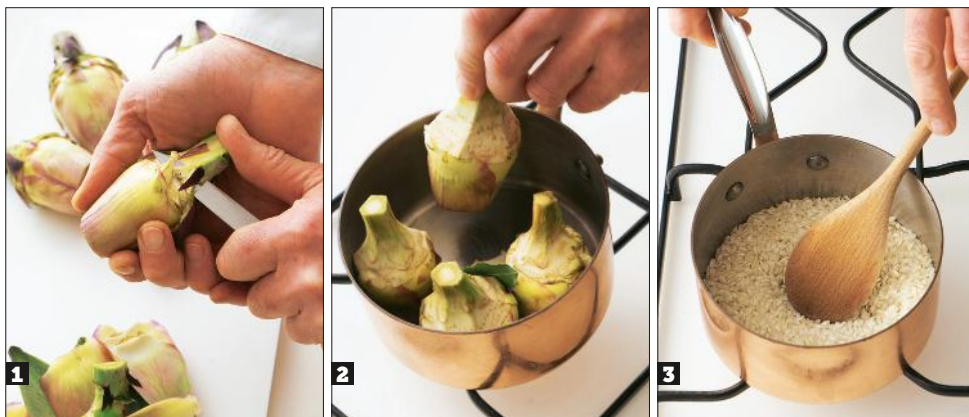
1 Sciacqua il riso e lessalo in abbondante acqua bollente salata, per il tempo indicato sulla confezione. Scolalo e stendilo a raffreddare e asciugare su carta assorbente da cucina.
2 Pulisci la zucca, eliminando i semi e la scorza, ricava 200 g di polpa e tagliala a dadini piccoli.
3 Scalda un filo d'olio in una padella e rosolali a fiamma media per 5-6 minuti mescolando, finché saranno teneri, poi regola di sale e pepe. Versa il riso in una ciotola e condiscilo con 1 cucchiaio di sciroppo della mostarda e 2 di olio extravergine di oliva, poi regola di sale e pepe. Aggiungi i dadini di zucca e mescola bene, quindi suddividi il riso nelle ciotole, spolverizza con gli amaretti sbriciolati, disponi la mostarda a pezzetti e servi l'insalata di riso come antipasto.

Gusto orientale

Il basmati è forse il più conosciuto tra i risi esotici. I chicchi, si allungano in cottura, ma restano sodi, separati e non appiccicosi. Bollito o cotto a vapore è ideale come contorno (Riso Basmati Curtiriso).

1

2

3

CARCIOFI verdi e puliti

Per pulirli elimina le foglie esterne più coriacee e la parte finale del gambo. Taglia il fiore a metà, stacca il fieno interno e dividilo in spicchi. Se non li cucini subito, immergili in acqua e limone per mantenere il colore.

Risotto al Prosecco con rose di carciofo

Per 4 persone
350 g di riso Carnaroli - 4 carciofi - 150 g di sedano, carota e cipolla tagliati a dadini - 150 ml di Prosecco - 100 g di burro - 100 g di grana grattugiato - 1 spicchio d'aglio - 1 rametto di rosmarino - 60 g di burro - olio extravergine di oliva - sale - pepe

1 Per il brodo vegetale, tuffa il mix di verdure con i gambi dei carciofi puliti in una pentola con 1,2 litri d'acqua e lessali con poco sale per 30 minuti.
2 Disponi i carciofi puliti capovolti in una casseruola con un filo d'olio, l'aglio, 100 ml di Prosecco e acqua fino a metà della loro altezza e cuocili con coperchio per 20 minuti. Sala e pepa.
3 Tosta il riso a secco in una casseruola per 2-3 minuti. sfuma con 100 ml di Prosecco, aggiungi 1 mestolo di brodo bollente e prosegui la cottura, unendo altro brodo e mescolando ogni volta che il precedente sarà evaporato, per circa 16 minuti. Quando il riso sarà al dente, incorpora il burro freddo a fiocchetti e il formaggio, mescola bene copri e lascia riposare per 2 minuti. Suddividi il risotto nei piatti e decora con le rose di carciofo.

Il segreto del risotto all'onda
Nato nel Dopoguerra in Lombardia, dall'incrocio tra due varietà italiane, il Vialone Nero e il Lencino, il Carnaroli è un'eccellenza. Il suo amido è il più ricco di amilosio e per questo i chicchi sono consistenti e tengono egregiamente la cottura. In più, assorbe gli aromi dei condimenti e rilascia amido in cottura, qualità che lo rende insostituibile per ottenere risotti cremosi.

Riso al latte di mandorla, muesli e frutti di bosco

Per 4 persone

120 g di riso Arborio - 250 ml di latte di mandorla - 30 g di zucchero semolato - 100 g di muesli - bastoncini di cioccolato - 1/2 baccello di vaniglia - 1 vaschetta di lamponi e di mirtilli - sale

1 Porta a ebollizione il latte di mandorle con il baccello di vaniglia inciso e un pizzico di sale. Tuffa il riso e cuocilo per 30 minuti finché sarà ben morbido, unendo se serve ancora un po' di latte e incorporando lo zucchero a fine cottura.
2 Lascia intiepidire il riso, poi suddividilo in 4 bicchieri o in ciotoline da dessert e mettili a riposare in frigorifero per almeno 3 ore.
3 Prima di servire, distribuisci il muesli nei bicchieri, aggiungi i frutti di bosco e completa la decorazione con le sigarette di cioccolato.

Preparazione 10 min.

Cottura 20 min.

Arborio nel segno della tradizione

Chicchi grandi come perle
Ricchi di amido, i chicchi grandi e perlati dell'Arborio cuociono sempre in modo uniforme e garantiscono un'ottima mantecatura. Ecco perché è la varietà che si usa tradizionalmente per il risotto alla milanese e per i dolci, come il budino di riso.

DENSO e cremoso

Il riso deve cuocere a lungo. Ti accorgerai che è pronto quando risulterà ben denso e cremoso. A questo punto, se ti piace, puoi aggiungere anche qualche chicco di uvetta sultanina.

LA SCUOLA di giallo

SUSHI HOMEMADE

1 Cuoci il riso

Misura 200 g di riso, sciacqualo e versalo in una pentola, aggiungi pari quantità di acqua fredda, un pezzetto di alga kombu, poi copri e porta al limite dell'ebollizione. Elimina la kombu, copri e cuoci a fuoco basso per altri 10 minuti. Spegni e lascia riposare il riso coperto per altri 15 minuti. Intanto, fai bollire in un pentolino 5 cucchiai di aceto di riso, 2 di sakè, 2 di zucchero, 1 cucchiaino di sale, poi fai raffreddare. Versa il riso sul fondo di un vassoio, irroralo uniformemente con l'aceto preparato, coprilo con un telo umido in modo che resti morbido e procedi.

2 Stendi gli ingredienti

Disponi 1 foglio di alga nori sulla stuoietta, distribuiscici sopra uno strato di riso di 1 cm scarso di spessore, lasciando uno spazio di circa 2 cm in alto. Disponi sul riso una fila di listerelle di pesce fresco crudo come salmone, tonno, gamberi lessati oppure verdure come carote, daikon, cetrioli o zucchine.

e in più...

3 Arrotola

Completa con semi di sesamo e wasabi in pasta, poi inizia ad arrotolare e prosegui aiutandoti con la stuoietta, premendo al tempo stesso in modo da sigillare strettamente il rotolino. Infine, taglialo a cilindretti e servi.

FRANCESINHA all'italiana

Il gustoso e sostanzioso sandwich portoghese riveduto e corretto con verdure e farinata di ceci

RICETTE DI **FRANCESCO PARRAVICINI** FOTO DI **TOMÁS ROJAS**

Ingredienti

12 fette di pane in cassetta
100 g di caciocavallo
150 g di zucchine
150 g di melanzane
100 g di peperoni rossi
200 g di farina di ceci
100 g tra sedano, carota e cipolla
250 g di alette di pollo
1 spicchio d'aglio
1 rametto di rosmarino
olio extravergine di oliva
sale
pepe

① Prepara il fondo

Rosola in una casseruola il mix di sedano, carota e cipolla con lo spicchio d'aglio e un filo d'olio per 2-3 minuti. Aggiungi le alette di pollo e falle insaporire, tostadole a fiamma vivace per 2-3 minuti. Copri gli ingredienti a filo con acqua calda, sala poco e prosegui la cottura a fiamma bassa per almeno 1 ora e 30 minuti.

② Fai addensare la salsa

Sgocciola dal brodo le verdure e il pollo con il mestolo forato. Prosegui la cottura del brodo a fiamma media per circa 40 minuti o più, finché si sarà addensato e la salsa avrà una consistenza sciropposa. Poi regola di sale e pepe.

③ Prepara la pastella

Per la farinata, versa in una ciotola la farina di ceci setacciata e diluiscila versando a filo circa 400 ml di acqua leggermente tiepida e 2 cucchiai d'olio, sbattendo il composto con la frusta.

un po' di storia

il famoso PANINO di Porto

Nata a Porto, la francesinha è diventata uno dei piatti caratteristici della città. La sua origine risale agli anni '50 quando molti portoghesi emigrarono in Francia. Il suo creatore, Daniel David Silva, cuoco del celebre ristorante locale "A Regaleira", disse di aver creato il panino ispirandosi al classico croque monsieur, tipico d'Otralpe, dichiarando di averlo chiamato francesinha in omaggio al fascino piccante delle donne francesi. In origine, il sandwich era servito direttamente al bancone in tarda serata, in concomitanza con l'orario di chiusura dei cinema.

Gira pagina e segui la ricetta

ricetta universale

Un classico della cucina povera di una volta, uno dei cibi di strada più amati. La farinata è una semplice pastella di farina di ceci molto liquida cotta al forno, una ricetta diffusa con nomi diversi in quasi tutti paesi costieri che si affacciano sulle sponde del Mediterraneo. Si può gustare da sola, oppure arricchire con tanti altri ingredienti che la trasformano in un delizioso piatto unico.

IN VERSIONE VEGANA

Se preferisci, puoi trasformare il panino in una ricetta completamente senza ingredienti animali: sostituisci il caciocavallo con fettine di seitan tagliate sottilissime e scaldate sotto il grill oppure mozzarella vegana. Come salsa, utilizza ketchup, aceto balsamico oppure una crema al tofu.

4 Cuoci le farinate

Versa 1/4 di pastella in un piccolo padellino antiaderente ben caldo e cuoci la farinata circa 2 minuti per parte. Ripeti altre 3 volte per ottenere 4 frittatine, poi rifila i bordi dandogli forma quadrata della stessa grandezza delle fette di pancarrè.

Rapida

La farinata classica si prepara in forno. La cottura in padella come una crepe rende velocissimo il procedimento. A piacere, puoi aromatizzare la pastella con erbe aromatiche tritate, spezie o aggiungere formaggio o granella di semi oleosi.

Griglia le verdure 5

Taglia le verdure a fettine sottili, nel senso della lunghezza, e cuocile in un'ampia padella antiaderente 2-3 minuti per lato. Se preferisci, puoi rendere i peperoni più digeribili sbucciandoli con il pelapatate.

Fragrante

Puoi anche variare la tipolgia di pane, scegliendo un pancarrè integrale o ai cereali. Per mantenerlo caldo mentre prepari i panini, mettilo nel forno caldo a 100° ma spento. Non coprirlo con un telo o un coperchio, perché il vapore gli fa perdere la croccantezza.

6 Tosta il pancarrè

Fai tostare brevemente le fette di pane in cassetta. Intanto taglia il caciocavallo a fette quadrate piuttosto sottili.

Scalda al grill 7

Farcisci le francesinhe alternando uno strato di verdure, uno di farinata, 1 fetta di pane, ancora verdure e formaggio. Completa con le fette rimaste e passa i panini sotto il grill del forno circa 2-3 minuti per parte, in modo che il formaggio fonda leggermente. Per servire, versa un po' di salsa calda sui piatti e adagiaci sopra il sandwich.

la ricetta in più

La francesinha di Porto

Per 2 persone
Preparazione 15 minuti
Cottura 15 minuti

6 fette di pancarrè - 2 bistecche di filetto di manzo - 8 fette di formaggio - 2 fette di prosciutto - 2 salamelle - 1 salsiccia a nastro fresca - 2 uova -olio di oliva - sale

Dividi a metà , in senso verticale e senza staccarle, le salamelle e le salsicce e poi a metà, in verticale. Grigliale su una piastra o friggile in padella senza grassi. Scotta le bistecche in padella con un filo d'olio e un pizzico di sale.
Tosta le fette di pane e disponine 2 su due piatti. Aggiungi su ciascuna 1 fetta di formaggio e 1 di prosciutto, la bistecca, copri con un'altra fetta di pane, poi disponi le salamelle e le salsicce. Completa con il pane rimasto e copri con il formaggio rimasto.
Scalda i panini in forno già caldo a 200°C per 3-4 minuti, finché il formaggio si sarà sciolto. intanto, friggi le uova e disponicele sopra. Servi le francesinhe ben calde, con salsa di pomodoro o di carne e accompagnale, a piacere, con patatine fritte.

Ingredienti

Per la pasta
500 g di farina 00
5 uova fresche
olio extravergine di oliva
sale

Per il ripieno e il condimento
200 g di patate
4 uova fresche
100 g di pecorino romano
80 g di guanciale
30 g di burro
60 g di grana grattugiato
sale e pepe

RAVIOLI ALLA carbonara

Pasta all'uovo ripiena di patate, pecorino e pepe arricchita con guanciale croccante e tuorlo d'uovo. Una preparazione **tradizionale** in una nuova veste

RICETTE DI **FRANCESCO PARRAVICINI** FOTO DI **TOMÀS ROJAS**

① Impasta uova e farina

Per la pasta all'uovo, forma una fontana di farina sulla spianatoia. Apri le uova al centro, unisci un filo d'olio, il sale e battile con una forchetta, incorporando la farina poca alla volta. Poi impasta fino a ottenere un composto liscio ed elastico. Forma una sfera, coprila con la pellicola e lasciala riposare 30 minuti.

Prepara il ripieno ②

Per la farcitura degli agnolotti, lessa le patate in acqua salata con la buccia, pelale ancora calde e quindi passale con lo schiaccia patate. Lasciale raffreddare e quindi condiscile con il pecorino grattugiato e il pepe, mescolando con cura per amalgamare.

un po' di storia

una RICETTA leggendaria

Come sempre accade per le ricette più amate, l'origine della carbonara ha dato il via a tante supposizioni contrastanti, la più bella di tutte è quella che ne fa risalire la nascita agli anni della Seconda Guerra Mondiale. Non avendo la possibilità di fare la spesa, lo chef del Grand Hotel di Rimini - che aveva a cena dei personaggi importanti - pensò di arrangiarsi con quello che aveva a disposizione: spaghetti, pecorino, pepe e le razioni distribuite dall'esercito americano, ossia uova liofilizzate e bacon. Inventò così il celebre piatto che chiamò carbonara perché, incerto del risultato, coprì la pasta con tanto pepe nero. Si tratta probabilmente di una leggenda, ma la cosa divertente è che negli Usa la ricetta è famosa come "breakfast pasta".

③ Tira la sfoglia

Stendi l'impasto con il mattarello oppure con la macchina per la pasta in una sfoglia sottile e ricava delle strisce. Deposita piccole quantità di ripieno sulla pasta all'uovo disponendole in modo regolare a circa 3 cm di distanza l'una dall'altra.

tips & tricks

Il segreto di un impasto perfetto sta nella partenza: dopo aver aperto le uova al centro della fontana di farina, perdi qualche minuto per lavorarle con una forchetta fino a renderle spumose. A questo punto, amalgama la farina poca alla volta e poi impasta con vigore per almeno 5 minuti. Se l'impasto risulta un pochino duro, aggiungi 1 cucchiaio di acqua, se invece è troppo molle serve un poco di farina in più.

100 GRAMMI DI FARINA 00

Per ogni uovo di media dimensione a testa: è la ricetta tradizionale della pasta all'uovo. Non serve aggiungere acqua né olio. Per la pasta all'uovo verde, con aggiunta di bietole, spinaci o ortiche, per ogni uovo servono 100 g di farina più 20 grammi di verdura.

4 Sovrapponi le sfoglie

Copri tutto con una seconda sfoglia, avendo cura di farla combaciare con la prima, poi spennella poca acqua lungo i bordi in modo da farli aderire più facilmente.

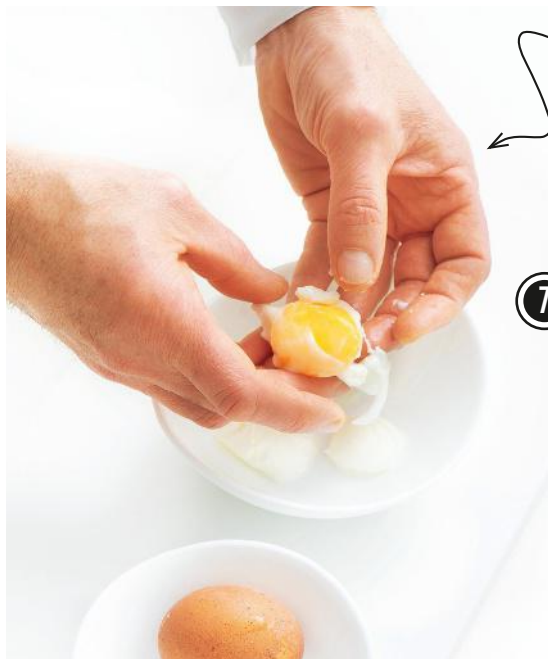
Tienili da parte

Dopo aver preparato i ravioli, in attesa di cuocerli, adagiali in un ampio vassoio cosparso con semola di grano duro per evitare che si attacchino.

Usa la rotella 5

Ritaglia i ravioli quadrati con l'aiuto di una rotella zigrinata e quindi premi delicatamente con le dita tutto intorno al ripieno in modo da eliminare l'aria tra un raviolo e l'altro,

Salta il guanciale 6

Taglia il guanciale a striscioline e falle rosolare brevemente in una padella antiaderente, poi elimina il grasso in eccesso rimasto nel tegame.

Tuorli morbidi

La cottura delle uova deve essere perfetta: i tuorli non devono essere crudi e liquidi, ma neppure troppo duri e sodi.

7 Prepara i tuorli

Cuoci 4 uova nell'acqua bollente per 4 minuti, raffreddale immediatamente sotto l'acqua e recupera il tuorlo.
Per le sfoglie di grana, versa il formaggio grattugiato in un padellino antiaderente e lascialo sciogliere a fiamma dolce fino a renderlo croccante, avendo cura di non bruciarlo.

8 Porta in tavola

Lessa i ravioli pochi minuti in acqua bollente salata e scolali. Poi trasferiscili in padella con una noce di burro e saltali brevemente. Servili con il tuorlo al centro, il guanciale croccante e le cialde di grana.

la ricetta in più

Risotto alla carbonara

Per 4 persone
Preparazione 10 minuti
Cottura 20 minuti

320 g di riso carnaroli- 120 g di guanciale - 4 tuorli d'uovo - 40 g di pecorino romano - 1 cipolla - olio extravergine d'oliva - brodo - sale - pepe

Pela la cipolla, tagliala a cubetti e lasciala appassire a fiamma dolce in un tegame con 2 cucchiai di olio. **Versa il riso e fallo tostare** mescolando fino a quando sarà lucido. Porta a cottura unendo brodo bollente un mestolo alla volta. Taglia il guanciale a bastoncini e saltalo in un padellino antiaderente, eliminando il grasso in eccesso. **Unisci in una ciotola** i tuorli, il pecorino grattugiato e una macinata di pepe nero, quindi amalgama con una forchetta. Quando il risotto è pronto, spegni il fuoco e aggiungi la crema di pecorino e metà del guanciale, mescola per amalgamare e servi con il guanciale rimasto, abbondante pecorino grattugiato e pepe nero.

CRÊPES caramellate

Il più amato e conosciuto tra i dolci francesi in una golosa versione con pere e gelato alla vaniglia

A CURA DI **M. RONCONI** RICETTE DI **F. PARRAVICINI** FOTO DI **TOMÁS ROJAS**

Ingredienti

Per 6 persone
500 ml di latte
3 uova
170 g di farina 00
4 pere williams
60 g di zucchero
1 stecca di vaniglia
20 cl di aceto balsamico
1 noce di burro
4 quenelle di gelato alla vaniglia
zucchero a velo

In un contenitore lavora con un mixer a immersione il latte con la farina e le uova fino a ottenere un composto liscio e senza grumi. Se vuoi puoi aggiungere un filo di olio di semi che aiuterà il composto a non attaccarsi.

un po' di storia

NASCITA della crêpe Suzette

L'inventore pare sia stato Henry Charpentier, giovane apprendista dello chef Auguste Escoffier del Café de Paris di Montecarlo. Dovendo preparare un dessert per il principe di Galles, per l'emozione commise l'errore di versare del liquore nella padella della crepe che, a contatto con il fuoco, si infiammò. Nacque così la crêpe Suzette, con salsa a base di burro e zucchero caramellati, scorza di arancia e succo di limone, e l'ingrediente finale: il Grand Marnier, il liquore utilizzato per il flambé.

Non girare la crêpe prima che si stacchi da sola scuotendo la padella per il manico. I veri esperti la fanno saltare con un colpo netto del polso. Ma va bene anche usare una spatola!

2 Prepara le crêpes

In una padella antiaderente ben calda versa un mestolino di composto muovendo la padella con un movimento circolare per distribuire uniformemente il composto sull'intera superficie della padella. Fai cuocere le crêpes da entrambi i lati e lasciale raffreddare.

Gira pagina e segui la ricetta

la ricetta in più

Crêpes con salsa al caramello salato e lamponi

Per 4 persone
Preparazione 20 minuti + riposo
Cottura 20 minuti

250 g di latte - 25 g di burro - 50 g di acqua - 150 g di panna - 125 g di farina - 20 g di burro salato - 2 uova - 100 g di zucchero - sale - 250 g di lamponi

Mescola la farina con un pizzico di sale fino, il burro non salato fuso, l'acqua, il latte, le uova e un cucchiaio di zucchero. Lascia riposare la pastella ottenuta per una decina di minuti.
Cuoci 90 g di zucchero con un cucchiaio di acqua: quando sarà diventato color caramello, unisci la panna calda, mescola per qualche secondo e spegni.
Aggiungi il burro salato e fallo fondere. Lascia raffreddare la salsa.
Ungi di burro una padellina (18 cm) versa la pastella e prepara le crêpes. Dovrai ottenerne circa 12. Servine 2 o 3 a testa, irrorandole con la salsa al caramello e guarnendole con i lamponi freschi.

Con la frutta

Alle pere caramellate puoi aggiungere anche miele e cannella, oppure un liquore, come ad esempio il brandy, o ancora succo d'arancia.

3 Prepara le pere

Fai bollire per 5 minuti mezzo litro di acqua con lo zucchero e la stecca di vaniglia, immergi le pere precedentemente pelate e tagliate in 6 spicchi e cuoci per circa 10 minuti fino a quando saranno morbide.

Riduci in purea 4

Schiaccia una metà delle pere con l'aiuto di una forchetta fino a ottenere una purea. L'altra metà invece lasciala intera per la decorazione.

Fai la riduzione 5

A parte fai ridurre l'aceto balsamico con un cucchiaino di zucchero fino a ottenere una consistenza sciropposa (in alternativa puoi acquistare la glassa al balsamico già pronta).

6 Farcisci le crêpes

Riempi ogni crêpe con uno strato di purea di pere, avendo cura di distribuirla in modo uniforme con l'aiuto di un cucchiaio.

Tante forme

Alle crepes puoi dare la forma che preferisci: si possono chiudere a triangolo, oppure a mezzaluna, a cannellone, a fagottino, a sacchetto quadrato.

Falle caramellare 7

Piegale a ventaglio e passale brevemente in padella con una noce di burro e lo zucchero a velo in modo da farle caramellare. Quindi servile con le pere a spicchio lasciate da parte, una quenelle di gelato alla vaniglia e qualche goccia della riduzione all'aceto balsamico.

le regole per la cottura

Sia che le facciamo dolci o salate, gli ingredienti per la pastella non variano. Per crêpes perfette è importante seguire queste piccole regole in cottura: ungi la padella, ma non troppo. La pastella deve essere perfetta e senza grumi e la padella ben calda. Quando versi la pastella leva dal fuoco il tegame, altrimenti si cuocerà prima che tu abbia il tempo di distribuirla in modo uniforme.

COME conservarle

Puoi preparare le crêpes in anticipo: si conservano un paio di giorni in frigorifero avvolte con pellicola per alimenti. Servile dopo averle scaldate in forno per 8-10 minuti.

Gusto agrodolce

Dal profumo delicato e dal colore brunito, l'Aceto Balsamico di Modena I.G.P. è perfetto per insaporire ogni piatto, grazie al gusto agrodolce (Aceto balsamico di Modena I.G.P. Baule Volante 250 ml, 3,50 €).

DI FRANCESCO PARRAVICINI

PER SERVIRE
Per consumare i savarin di riso Venere con la tartare di salmone togli gli stampi dal congelatore 2 ore in anticipo. Rovesciali in un piatto e servi con un filo di olio.

Savarin di riso Venere con tartare di salmone

Preparazione **15 minuti**
Cottura **25 minuti**
Dosi per **4 persone**

200 g di salmone fresco - 300 g di riso nero Venere - 120 g di sedano - 1 limone - aneto fresco o erba cipollina - olio extravergine di oliva - sale - pepe

1 Lessa il riso venere per 25 minuti in una pentola di acqua bollente salata. Quando mancano soltanto 2 minuti alla cottura aggiungi il sedano precedentemente tagliato a cubetti molto piccoli. Scola il riso e raffredda subito in acqua fredda.
2 Preparare la tartare di salmone eliminando la pelle e la parte scura del filetto di pesce e quindi taglialo a cubetti molto piccoli. Infine, versa nel bicchiere del mixer 4 cucchiai di olio extravergine di oliva, il succo di limone, sale, pepe e aneto o erba cipollina tagliuzzata e aziona il mixer. Usa metà dell'emulsione per condire la tartare di salmone. Poi condisci il riso Venere con la parte rimasta, mescolando con cura per amalgamare.
3 Distribuisci il riso condito in 4 stampi da savarin (ciambella piccola) preferibilmente di silicone e poi aggiungi nel buco al centro 1 cucchiaio di tartare di salmone. Chiudi gli stampi da savarin con la pellicola e riponili nel congelatore.

PER SERVIRE
Quando vuoi consumare i semifreddi, toglili dal congelatore e lasciali 10 minuti a temperatura ambiente. Poi rovescia gli stampi in un piatto, decora con la granella di pistacchi e servi.

Semifreddo al torrone in crosta di pistacchi

Preparazione **20 minuti**
Cottura **5 minuti**
Dosi per **4 persone**

120 g di albumi (3 grandi o 4 piccoli) - 240 g di zucchero semolato - 45 g di acqua - 1 l di panna fresca - 250 g di torrone - 150 g di granella di pistacchi

1 Monta la panna a neve ben ferma con l'aiuto della planetaria oppure delle fruste elettriche, poi lascia raffreddare in frigorifero. Intanto prepara lo sciroppo facendo sciogliere lo zucchero nell'acqua alla temperatura di 121°, controllando con un termometro da cucina. Riprendi la planetaria e quindi monta gli albumi, quando sono ben aumentati di volume, riduci la velocità e aggiungi lo sciroppo a filo, facendo attenzione a non versarlo sulla frusta.
2 Continua a lavorare a velocità moderata fino a quando la meringa sarà fredda, quindi incorpora la panna montata mescolando delicatamente per non smontarla. Infine unisci il torrone tritato.
3 Versa il composto in uno stampo rettangolare o distribuiscilo in 4 stampi monoporzione e conserva il semifreddo nel congelatore.

con la pentola a pressione

RICETTE DI **FRANCESCO PARRAVICINI**

Rotolo di coniglio

Preparazione **20 minuti**
Cottura **20 minuti**
Dosi per **4 persone**

4 cosce di coniglio - 200 g di salsiccia grossa o impasto di salsiccia - 300 g di spinaci freschi - 80 g di grana grattugiato - 150 g di un mix di sedano, carota, cipolla - 3 patate dolci - 2 foglie di alloro - 30 g di olio extravergine di oliva - sale - pepe

1 Sbollenta per pochi secondi gli spinaci in acqua bollente salata, scolali, raffreddali e strizzali. Disossa le cosce di coniglio eliminando l'osso centrale e facendo attenzione a non lasciare frammenti di rotula o cartilagini, quindi appiattiscile con l'aiuto di un batticarne.
2 Distribuisci la salsiccia all'interno di ogni coscia aperta, spolvera con il grana, disponi anche una parte di spinaci cotti e chiudi a salame legando con lo spago (dovrà essere ben tirato in modo da compattare accuratamente il ripieno).
3 Adagia il rotolo nella pentola a pressione con il mix di sedano, carota e cipolla tagliati grossolanamente, l'alloro e l'olio. Sala e pepa. Cuoci per 20 minuti abbassando la fiamma quando la pentola avrà raggiunto il sibilo. Lascia riposare e servi le cosce affettate, condite con il loro fondo di cottura frullato, gli spinaci rimasti e le patate dolci a fette, cotte a parte in padella.

LA COTTURA TRADIZIONALE

Dopo aver preparato i rotoli di coniglio, mettili in una casseruola con olio, un bicchiere di acqua, mezzo bicchiere di vino bianco, un rametto di rosmarino, un pezzetto di carota, cipolla e sedano, sale e pepe e fai cuocere con coperchio per circa un'ora. Quindi tagliali a fette e servili.

passo a passo

con il **microonde**

DI **FRANCESCO PARRAVICINI**

LA COTTURA TRADIZIONALE
Taglia a pezzi i funghi dopo averli puliti bene. Mettili in una padella con dell'olio, 2 spicchi d'aglio e fai cuocere per 15 minuti. Aggiungi le uova e un mix di erbe e aromi freschi, gira per bene, per renderle strapazzate. Cuoci ancora 10 minuti, sala e pepa.

Uova, erbe fresche e funghi

Preparazione **15 minuti**
Cottura **6 minuti**
Dosi per **4 persone**

8 uova freschissime - 200 g di funghi Portobello - erbe fresche miste (prezzemolo, maggiorana, timo, origano, erba cipollina, dragoncello) - 100 g di formaggio grana grattugiato - olio extravergine di oliva - sale e pepe

1 Pulisci i funghi eliminando la parte bassa del gambo e solo se necessario lavali brevemente. Tagliali e mettili in un contenitore da microonde con un filo di olio extravergine d'oliva. Cuocili alla massima potenza per due-tre minuti e aggiusta di sale e pepe.
2 In una ciotola da microonde rompi le uova, aggiungi il grana, pochissimo sale e sbatti con una frusta; aggiungi anche le erbe fresche tritate.
3 Copri con la pellicola o con l'apposito coperchio e cuoci al microonde a media potenza per 3 minuti "strapazzandole" di tanto in tanto con un cucchiaio di legno (il tempo di cottura dipenderà dalle prestazioni del forno e da quanto si desiderano le uova "bavose"). Infine servile su un crostone di pane caldo insieme con i funghi e qualche foglia di prezzemolo.

bontà dal **macellaio**

DI **FRANCESCO PARRAVICINI**

Prezzo variabile

Costa circa 13 euro al chilo, difficile essere precisi, perché il prezzo dipende molto dai tagli di carne utilizzati.

LO SAPEVI CHE...

IL MACINATO FINE VA BENE PER LA GRIGLIA, PER IL RAGÙ È MEGLIO A GRANA GROSSA

MACINATO di vitello

Utilissima in cucina la carne macinata è saporita ed economica perché che si ricava dalle parti meno nobili dell'animale.
In generale quella di vitello è **più magra e leggera**. Dopo aver scelto il vitello, resta da decidere se scegliere primo o secondo taglio. **Il primo, più pregiato, viene dalla polpa**, una parte magra ideale per hamburger e polpette. Per le ricette che richiedono lunghe cotture, come il ragù, è meglio **il secondo taglio, ricavato da parti più grasse**, come pancia e collo.
La caratteristica irrinunciabile del macinato deve sempre essere la freschezza. All'acquisto assicurati che sia fredda di frigorifero e controlla anche profumo e consistenza: se l'odore non è gradevole e al tatto risulta viscida o scivolosa, meglio rinunciare.
Infine la cottura: per evitare ogni genere di contaminazione la carne macinata va cotta a temperature **superiori a 160 gradi**.

STOP AI batteri

Quando è cruda la carne tritata va maneggiata con cura perché è a rischio di contaminazione batterica. Quindi le stoviglie e le posate venute a contattto con la carne trita, vanno lavate con acqua bollente e detersivo prima di essere usate per altri alimenti. Evita poi di sciacquarla sotto l'acqua corrente perché c'è il rischio di spargere batteri in tutta la cucina.

Al freddo

Va riposta nel vano più freddo del frigo dove si conserva 2 giorni. Nel congelatore (-18°) dura al massimo 4 mesi. Poi scongelala in frigo e non lasciarla a temperatura ambiente per più di 2 ore.

144

CALORIE PER ETTO

Contiene proteine, vitamine, come la B12 che protegge il sistema nervoso, e minerali. Ma anche grassi saturi e colesterolo, quindi meglio non consumarla più di 2 volte a settimana.

L'età conta

La sua carne è tenera, magra e digeribile, perché il vitello consuma soltanto latte, naturale o artificiale. Il termine vitello infatti indica un bovino maschio di età inferiore a 12 mesi.

Peperoni ripieni di riso e carne bianca

Preparazione **20 minuti**
Cottura **45 minuti**
Dosi per **4 persone**

4 peperoni medi - 200 g di riso Arborio - 200 g di macinato di vitello - 1 spicchio d'aglio - 1 porro - 1 mazzetto di prezzemolo - 70 g di caciotta - olio extravergine d'oliva - pangrattato - formaggio grana - sale - pepe nero

Porta a bollore 450 ml di acqua salata, versa il riso e cuocilo fino a quando ha assorbito tutta l'acqua (circa 7 minuti), e tieni da parte. Lava i peperoni, separa la calotta superiore e pulisci l'interno eliminando le coste bianche e i semi. Sciacquali. **Trita il porro, l'aglio e lasciali** appassire in un tegame con l'olio. Unisci la carne macinata, il prezzemolo tritato e cuoci pochi minuti, regola sale, pepe e mescola. Spegni, aggiungi il riso cotto e amalgama. Versa sul fondo di una pirofila 4 cucchiai d'olio, un dito d'acqua e metti i peperoni in verticale. Farciscili con il ripieno e cuoci in forno ventilato a 200° per 20 minuti circa. Poi aggiungi al ripieno il cacioricotta a cubetti e il grana grattugiato. Metti nel forno le calotte dei peperoni tenute da parte e cuoci ancora 5 minuti. Decora con foglie di prezzemolo e lascia intiepidire.

Polpette con fonduta

Preparazione **20 minuti**
Cottura **20 minuti**
Dosi per **4 persone**

600 g di macinato scelto di vitello - 1 mazzetto di prezzemolo - 120 g di grana grattugiato - 1 uovo intero + 1 tuorlo - 150 ml di panna fresca - 300 g di formaggio bagoss - 20 g di farina - 30 g di olio extravergine di oliva - 30 g di burro - sale - pepe

STEP BY STEP

1

In una ciotola capiente unisci il macinato, l'uovo intero, il grana e il prezzemolo tritato. Impasta per ottenere un composto ben compatto e regola sale e pepe. Con le mani inumidite forma delle sfere del diametro di circa 3 centimetri.

2

Passa le polpette nella farina e trasferiscile in una padella antiaderente con l'olio, il burro e il rosmarino. Falle rosolare in modo uniforme, regolando la fiamma prima vivace, in modo da ottenere la "crosticina" all'esterno. Poi abbassa il fuoco, metti il coperchio e lasciale cuocere completamente.

3

Per la fonduta riduci il formaggio a dadolini e poi versalo in un tegame, aggiungi la panna e fallo sciogliere a fiamma dolcissima. Alla fine unisci il tuorlo e mescola con la frusta per rendere la fonduta omogenea. Per servire distribuiscila nei piatti, aggiungi le polpette ben calde e decora con fogliolìne di prezzemolo.

dal mare in **pescheria**

RICETTE DI **FRANCESCO PARRAVICINI**

Tradizionale
La ricetta più famosa è senz'altro "la triglia alla livornese", semplice da preparare e con un gustoso sughetto di pomodoro.

LO SAPEVI CHE...
SI TROVA NELL'ATLANTICO, MEDITERRANEO E MAR NERO

triglie

La triglia, pesce di mare economico ma buonissimo, spicca in cucina per il suo sapore deciso ma al tempo stesso delicato. Le triglie appartengono alla famiglia Mullidae che comprende oltre **80 specie di pesci d'acqua salata**, conosciuti comunemente come triglie. Già ben note in passato per il gusto eccellente, venivano chiamate "mullus" dai latini che ne apprezzavano anche il fegato cucinato con la salvia. Le triglie hanno una carne piuttosto magra, **digeribile e ricca di nutrienti**. In Mediterraneo troviamo due specie, la triglia di scoglio e la triglia di fango. Pur essendo strette parenti, presentano un gusto sostanzialmente diverso: più dolce quella di scoglio, più intenso quella di fango. Quella di scoglio è di qualità superiore e di conseguenza più costosa.

DI SCOGLIO e di fango

La triglia di scoglio è tipica dei fondali più rocciosi, in Italia nell'area tirrenica o siciliana, mentre la seconda, quella di fango, è quasi una esclusività del mare Adriatico. Quella di scoglio presenta 3-4 strisce longitudinali gialle e il colore rossastro è ben accentuato. La triglia di fango non ha alcuna striatura.

Curiosità

Il modo di dire "Far gli occhi da triglia", significa guardare con occhio languido, da innamorato.

123

CALORIE PER 100 GRAMMI

L'apporto in proteine è di quasi il 19% e il 4,5% di grassi. Inoltre sono ricche di sali minerali, vitamina A, ferro, calcio, fosforo.

Le cotture

Si prestano a tutti i tipi di cottura: sono ottime alla griglia, alla brace, al cartoccio, in umido, impanate e fritte, marinate, in padella o in forno e le si può cucinare sia intere che sfilettate.

In padella al vino bianco e menta

Preparazione **15 minuti**
Cottura **20 minuti**
Dosi per **4 persone**

8 triglie - 1 bicchiere di vino bianco - la scorza di 1 limone - 2 spicchi di aglio - olio extravergine di oliva - 2 cucchiaini di maizena - foglioline di menta - pepe bianco - sale

Trita finemente l'aglio e alcune foglie di menta. Fai scaldare un filo di olio in una grande padella che possa contenere tutti i pesci in un solo strato, senza che risultino sovrapposti. Quando è caldo versa il trito e prima che l'aglio si colorisca unisci il vino che lascerai evaporare. **Aggiungi 1 bicchiere di acqua**, la scorza di limone tagliata a julienne sottilissima e porta a bollore, poi metti le triglie a cuocere. Copri con un coperchio e cuoci per 5-7minuti a seconda della grandezza dei pesci. **Non girare le triglie** e tieni il fuoco basso. A fine cottura aggiungi il cucchiaino di maizena diluito in un quarto di bicchiere di acqua fredda e lascia addensare il sughetto scuotendo la padella. Regola sale e pepe. Guarnisci con altre foglioline di menta.

Spiedini fritti in pastella

Preparazione **25 minuti**
Cottura **10 minuti**
Dosi per **4 persone**

8 filetti di triglia - 1 albume - 150 g di farina di riso - 400 g di olio di semi di girasole per friggere - insalatina mista - sale

1 Squama e sfiletta
Squama bene le triglie per evitare che eventuali squame si stacchino durante la cottura. Sfiletta i pesci partendo dalla testa, eseguendo un unico taglio preciso verso la coda (le carni della triglia sono molto delicate da lavorare).
In alternativa puoi acquistare i filetti già pronti in pescheria.

2 Prepara la pastella
Prepara una pastella lavorando bene, con una piccola frusta in una bastardella, la farina di riso con l'albume e un po' di acqua gasata che renderà la pastella più leggera.

3 Crea gli spiedini, Porta l'olio a 170° e dopo aver passato i filetti nella pastella friggili delicatamente (la temperatura dell'olio non deve essere troppo elevata altrimenti il filetto non cuocerà all'interno). Crea uno spiedino con i filetti fritti, sala e appoggia su un foglio di carta gialla assorbente. Servi accompagnando con un'insalatina mista.

Prodotto e realizzato da
OpenEyes Film Srl

DIRETTORE RESPONSABILE
Simona Stoppa
simonastoppa@openeyesfilm.net

CON LA COLLABORAZIONE
del team web giallozafferano.it

COLLABORATORI
Luciana Giruzzi
Metella Ronconi
Marilena Bergamaschi
Michela Sassi
Daniela Tagliaferri
Maddalena Piacentino

IN CUCINA
Francesco Parravicini

FOTO
Tomás Rojas

STYLIST
Daria Semina
Michela Burkhart
Roberta Montalto

"La pappa al pomodoro, tipica preparazione toscana, arricchita con gamberi e frutti di mare."

"Fiori di zucca e pomodorini gialli per una pizza colorata e sfiziosa, perchè anche l'occhio vuole la sua parte!"

"Peperoni, zucchine e cipolle di Tropea con un sughetto saporito che invita a fare la scarpetta".

"Un sorprendente colore rosso per il pesto alla barbabietola con edamame e burrata".

"Mini millefoglie con la crema e scorzette di limone per chiudere un menu in dolcezza".

"Polpette croccanti rosolate in padella da accompagnare con una morbida e delicata fonduta".

30 idee CON LE UOVA

Dalla pizza margherita di solo albume alla cotoletta di uovo alla milanese, all'omelette quadrata

È Pasqua

Un menu per il giorno di festa con piatti tipici delle tradizioni regionali: dall'antipasto di carciofi, ai garganelli, alla pastiera

Menu a sorpresa

Piatti che non ti aspetti: dalle bombette alle crepes pink allo scrigno di sfoglia

... E TANTO ALTRO!

MONDADORI MEDIA S.P.A.
SEDE LEGALE
via Bianca di Savoia 12, Milano
PER COMUNICARE CON GIALLOZAFFERANO
rivista.giallozafferano@mondadori.it
DISTRIBUZIONE a cura di Press Di srl.
SERVIZIO ABBONAMENTI è possibile avere informazioni o sottoscrivere un abbonamento tramite: sito web: www.abbonamenti.it/mondadori; e-mail: abbonamenti@ mondadori.it; telefono: dall'Italia 02 49572001; dall'estero tel.: +39 02 86896172. Il servizio abbonati è in funzione dal lunedì al venerdì dalle 9:00 alle 19:00; posta: scrivere all'indirizzo: Direct Channel SpA – Casella 97 - Via Dalmazia 13, 25126 Brescia (BS). L'abbonamento può avere inizio in qualsiasi periodo dell'anno. L'eventuale cambio di indirizzo è gratuito: informare il Servizio Abbonati almeno 20 giorni prima del trasferimento, allegando l'etichetta con la quale arriva la rivista.
SERVIZIO ARRETRATI/COLLEZIONISTI tel. 045 8884400, email collez@mondadori.it
PUBBLICITÀ Mediamond S.p.A. – Viale Europa 44, 20093 Cologno Monzese tel. 02 21025259, e-mail contatti@mediamond.it
Pubblicazione registrata al Tribunale di Milano n° 105 del 14/03/2017.
Stampa: Elcograf S.p.A., via Mondadori 15, Verona

Questo periodico è iscritto alla Federazione Italiana Editori Giornali ISSN 2532-3539

Accertamento Diffusione Stampa Certificato n. 8637 del 25/05/2020

Il nostro impegno. Utilizziamo carta certificata PEFC ottenuta da cellulosa riciclata e da fonti controllate. La nostra scelta contribuisce a salvaguardare nel tempo l'integrità del patrimonio forestale nel mondo per le generazioni presenti e future.